

# היזדעצת?

רובנו צורכים פי 2 נתון (מלח)  
מהכמות המומלצת!

פי 2

בארץ ילדים ובני נוער  
צורכים כמות כפולה של  
מלח מהכמות המומלצת

הכמות המומלצת לצריכת מלח לילדים ולבני נוער היא עד 6 גרם ליום  
הילדים ובני הנוער בישראל צורכים כ-12 גרם ביום

יותר מלח = פחות בריאות

צריכה עודפת של נתון (מלח) גורמת  
ללחץ דם גבוה ולמחלות שונות