

Using Food Labels to Eat Less Sodium

Eating Less Sodium (Salt) Can Help Lower Your Blood Pressure

Eat no more than **2,300 milligrams (mg)** of sodium per day.

Chicken and Rice Soup

Nutrition Facts	
2 servings per container	
Serving size	1 cup (240mL)
Amount per serving	
Calories	100
% Daily Value*	
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Polyunsaturated Fat 0g	
Monounsaturated Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 950mg	34%
Total Carbohydrate 13g	5%
Dietary Fiber 1g	4%
Soluble Fiber 0g	
Insoluble Fiber 0g	
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 2g	
Vitamin D 0mcg	
Calcium 50mg	4%
Iron 0.4mg	2%
Potassium 40mg	0%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

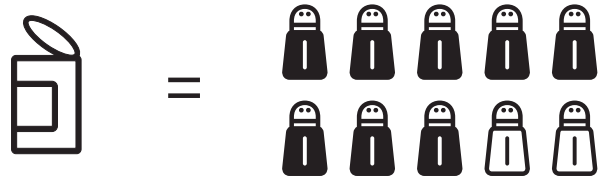
1. Decide How Many Servings You Will Eat

Check the serving size and number of servings in the container.

If you eat this whole can, you are eating **2 servings**.

2. Find the % Daily Value for Sodium

Pick foods near 5% or less per serving. **This can of soup has too much sodium!**



If you eat this whole can of soup, you will have almost reached your daily limit in one meal.

Compare sodium in different products.

Look for foods with low sodium or no sodium on the label. Doing this will support a healthy blood pressure before, during and after pregnancy. A healthy blood pressure can vary. Talk to your health care provider to find out what a healthy blood pressure is for you.

الاستعانة بملصقات الطعام لتناول كمية أقل من الصوديوم

يمكن أن يساعد تناول كميات أقل من الصوديوم (الملح) في خفض ضغط دمك

لا تتناولي أكثر من **2300** مليغرام (مغم) من الصوديوم في اليوم.

حساء الدجاج والأرز

1. حددي عدد الحصص التي ستتناولينها

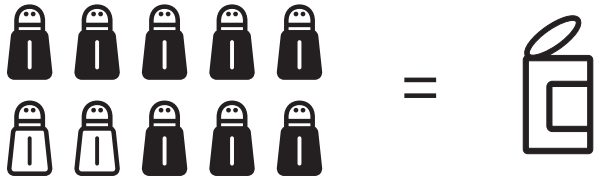
تحققي من حجم الحصة وعدد الحصص الموجودة في العبوة.

إذا تناولت هذه العبوة بالكامل، فقد تناولت حصتين.

2. اعرفي % القيمة اليومية للصوديوم

اختراري الأطعمة التي تحتوي على ما يقرب من 5% أو أقل بكل حصة.

علبة الحساء هذه تحتوي على كمية كبيرة جدًا من الصوديوم!



إذا تناولت علبة الحساء هذه بالكامل، فستكونين قد وصلت تقريبًا إلى الحد اليومي في وجبة واحدة.

قارني بين نسب الصوديوم في منتجات مختلفة.

ابحثي عن الأطعمة المذكور على ملصقاتها أنها تحتوي على نسبة منخفضة من الصوديوم أو لا تحتوي على صوديوم. سيؤدي القيام بذلك إلى الحفاظ على المستوى الصحي لضغط الدم قبل الحمل وخلالها وبعقب انتهائه. يمكن أن يختلف مستوى ضغط الدم الصحي. تكلمي مع مقدم رعايتك الصحية لمعرفة مستوى ضغط الدم الصحي لديك.

حقائق عن التغذية

حصتان بكل عبوة
حجم الحصة

كوب واحد (240 مل)

الكمية في كل حصة

100 السعرات الحرارية

% القيمة اليومية*

إجمالي الدهون 2 غ 3%

الدهون المشبعة 0.5 غ 3%

الدهون المتحولة 0 غ

الدهون المتعددة غير المشبعة 0 غ

الدهون الأحادية غير المشبعة 0 غ

الكوليسترول 5 مغم 2%

الصوديوم 950 مغم 34%

إجمالي الكربوهيدرات 13 غ 5%

الألياف الغذائية 1 غ 4%

الألياف القابلة للذوبان 0 غ

الألياف غير القابلة للذوبان 0 غ

إجمالي السكريات 1 غ

تحتوي على سكريات مضافة مقدارها 0 غ 0%

البروتين 2 غ

فيتامين د 0 ميكروغرام

الكالسيوم 50 مغم 4%

الحديد 0.4 مغم 2%

البوتاسيوم 40 مغم 0%

* تخبيرك % القيمة اليومية (Daily Value, DV) بمقدار ما يساهم به كل عنصر غذائي موجود في حصة الطعام في النظام الغذائي اليومي. الإرشادات الغذائية العامة مذكورة وفقًا لنظام استهلاك 2000 سعرة حرارية في اليوم.