

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.

কম সোডিয়াম খাওয়ার জন্য খাদ্য লেবেল ব্যবহার করা

কম সোডিয়াম (লবণ) খেলে তা আপনার রক্তচাপ কমাতে সাহায্য করতে পারে

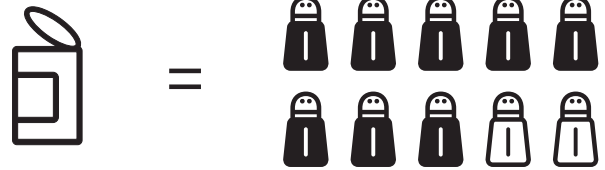
প্রতিদিন **2,300 মিলিগ্রাম (mg)** এর বেশি সোডিয়াম খাবেন না।

মুরগি ও ভাতের স্যুপ

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. আপনি কত সার্ভিং খাবেন তার সিদ্ধান্ত নিন সার্ভিং এর আকার এবং পাত্রে সার্ভিং এর সংখ্যা দেখে নিন।
আপনি যদি এই পুরো ক্যানটি খান, তাহলে আপনি 2 সার্ভিং খাচ্ছেন।

2. সোডিয়ামের % দৈনিক মান খুঁজে নিন এমন খাবার বেছে নিন যার প্রতি সার্ভিং এ 5 % বা তার কম আছে।
এই স্যুপের ক্যানটিতে সোডিয়াম অনেক বেশি!



আপনি যদি এই সম্পূর্ণ স্যুপের ক্যানটি খান, তাহলে আপনি আপনার দৈনিক সীমার প্রায় শেষে পৌঁছে যাবেন।

বিভিন্ন পণ্যে সোডিয়াম তুলনা করে দেখুন।

সোডিয়াম কম বা নেই এমন লেবেলযুক্ত খাবার খুঁজে নিন। এটি করলে তা গর্ভাবস্থার আগে, চলাকালীন ও পরে সুস্থ রক্তচাপ ধরে রাখতে সাহায্য করবে। একটি সুস্থ রক্তচাপ বিভিন্ন রকম হতে পারে। আপনার জন্য সুস্থ রক্তচাপ কোনটি তা জানার জন্য আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।