

# 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	
<b>Serving size</b>	<b>1 cup (240mL)</b>
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>100</b>
% Daily Value*	
<b>Total Fat 2g</b>	<b>3%</b>
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Polyunsaturated Fat 0g	
Monounsaturated Fat 0g	
<b>Cholesterol 5mg</b>	<b>2%</b>
<b>Sodium 950mg</b>	<b>34%</b>
<b>Total Carbohydrate 13g</b>	<b>5%</b>
Dietary Fiber 1g	4%
Soluble Fiber 0g	
Insoluble Fiber 0g	
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
<b>Protein 2g</b>	
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.

# Lire les étiquettes nutritionnelles pour consommer moins de sodium

Consommer moins de sodium (sel) peut vous aider à réduire votre pression artérielle

Ne consommez pas plus de **2 300 milligrammes (mg)** de sodium par jour.

## Soupe au poulet et au riz

Nutrition Facts	
2 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 cup (240mL)</b>
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>100</b>
% Daily Value*	
<b>Total Fat 2g</b>	<b>3%</b>
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Polyunsaturated Fat 0g	
Monounsaturated Fat 0g	
<b>Cholesterol 5mg</b>	<b>2%</b>
<b>Sodium 950mg</b>	<b>34%</b>
<b>Total Carbohydrate 13g</b>	<b>5%</b>
Dietary Fiber 1g	4%
Soluble Fiber 0g	
Insoluble Fiber 0g	
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
<b>Protein 2g</b>	
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. Déterminez le nombre de portions que vous allez manger

Vérifiez la taille d'une portion et le nombre de portions que contient le paquet.

Si vous mangez le contenu de cette conserve, vous mangerez l'équivalent de 2 portions.

### 2. Trouvez les apports journaliers en % du sodium

Privilégiez les aliments dont l'apport en sodium représente 5 % ou moins par portion.

**Cette conserve de soupe contient beaucoup trop de sodium !**



Si vous mangez tout le contenu de cette conserve de soupe, vous aurez presque atteint votre limite quotidienne recommandée en un seul repas.

### Comparez le sodium de différents produits.

Recherchez des aliments dont l'étiquette indique qu'ils sont pauvres en sodium ou sans sodium. Cela favorisera une pression artérielle normale avant, pendant et après votre grossesse.

Une pression artérielle normale peut varier.

Discutez avec votre prestataire de soins de santé pour savoir quelle est la pression artérielle adaptée pour vous.