

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.

Sprawdzanie etykiet produktów spożywczych, aby ograniczyć spożycie sodu

Spożywanie mniejszych ilości sodu (soli) może pomóc obniżyć ciśnienie krwi

Nie przekraczaj **2300 mg** sodu dziennie.

Rosół z ryżem

Informacje dot. składników odżywczych

2 porcje w opakowaniu

Wielkość porcji **1 filiżanka (240 ml)**

Ilość na porcję

Kalorie 100

% zalecanego dziennego spożycia*

Tłuszcze ogółem 2 g 3%

Tłuszcze nasycone 0,5 g 3%

Tłuszcze *trans* 0 g

Tłuszcz polinienasycony 0 g

Tłuszcz mononienasycony 0 g

Cholesterol 5 mg 2%

Sód 950 mg 34%

Węglowodany ogółem 13 g 5%

Błonnik pokarmowy 1 g 4%

Błonnik rozpuszczalny 0 g

Błonnik nierozpuszczalny 0 g

Cukry ogółem 1 g

Zawiera 0 g dodatku cukrów 0%

Białko 2 g

Witamina D 0 mcg

Wapń 50 mg 4%

Żelazo 0,4 mg 2%

Potas 40 mg 0%

* % zalecanego dziennego spożycia wskazuje, jaka ilość danego składnika odżywczego w porcji jest zalecana w codziennej diecie. Jako ogólne zalecenie żywieniowe stosuje się 2000 kalorii dziennie.

1. Zdecyduj, ile porcji zjesz

Sprawdź wielkość porcji i liczbę porcji w opakowaniu.

Jeżeli zjesz zawartość całej tej puszki, zjesz 2 porcje.

2. Znajdź % zalecanego dziennego spożycia sodu

Wybieraj produkty, które mają wartość bliską lub niższą niż 5% na porcję.

Ta puszka zupy zawiera za dużo sodu!



Jeżeli zjesz całą puszkę zupy, osiągniesz prawie dzienny limit w jednym posiłku.

Porównuj zawartość sodu w różnych produktach.

Szukaj produktów, które na etykiecie mają niską zawartość sodu lub w ogóle nie zawierają sodu. Dzięki temu wspomagasz zdrowe ciśnienie przed ciążą, w trakcie i po ciąży. Zdrowe ciśnienie krwi może mieć różną wartość. Porozmawiaj z lekarzem, aby dowiedzieć się, jaka wartość ciśnienia jest dla Ciebie zdrowa.