

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.

Использование сведений на упаковках пищевых продуктов для уменьшения потребления натрия

Сокращение употребления натрия (соли) может помочь снизить ваше кровяное давление

Употребляйте не более **2300 мг** натрия в день.

Куриный суп с рисом

Информация о пищевой ценности

В упаковке 2 порции
Размер порции **1 стакан (240 мл)**

В одной порции содержится

калорий 100

Суточная норма в процентах*

Общее содержание жиров: 2 г 3 %

Насыщенные жиры: 0,5 г 3 %

Трансжиры: 0 г

Полинасыщенные жиры: 0 г

Мононенасыщенные жиры: 0 г

Холестерин: 5 мг 2 %

Натрий: 950 мг 34 %

Общее содержание углеводов: 13 г 5 %

Пищевая клетчатка: 1 г 4 %

Растворимая клетчатка: 0 г

Нерастворимая клетчатка: 0 г

Общее содержание сахара: 1 г

В т. ч. 0 г добавленного сахара 0 %

Белок: 2 г

Витамин D: 0 мкг

Кальций: 50 мг 4 %

Железо: 0,4 мг 2 %

Калий: 40 мг 0 %

* Суточная норма в процентах — это значение, указывающее, насколько содержание питательного вещества в одной порции способствует достижению суточной нормы потребления. Рекомендуемая норма потребления — 2000 калорий в день.

1. Определите, сколько порций вы съедите.

Проверяйте размер порции и количество порций в упаковке.

Если вы съедите весь продукт, это будет соответствовать **2 порциям**.

2. Найдите суточную норму натрия в процентах.

Выбирайте продукты, которые содержат не более **5 %** натрия в одной порции.

В этой банке супа слишком много натрия!



Съев всю банку супа, вы получите почти всю свою дневную норму за один прием пищи.

Сравнивайте содержание натрия в разных продуктах.

Ищите продукты, на этикетках которых указано низкое или нулевое содержание натрия или. Это позволит поддерживать нормальное кровяное давление до, во время и после беременности. Нормальное кровяное давление может быть разным. Поговорите со своим поставщиком медицинских услуг, чтобы узнать, какое кровяное давление считается здоровым для вас.