

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.

کم سوڈیم کھانے کے لیے فوڈ لیبلز کا استعمال کرنا

کم سوڈیم (نمک) کھانا آپ کے بلڈ پریشر کو کم کرنے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے

روزانہ **2,300** ملی گرام (mg) سے زیادہ سوڈیم نہ کھائیں۔

چکن اور چاول کا سوپ

غذائی حقائق

فی کنٹینر 2 سرونگز
سرونگ سائز
1 کپ (240mL)

فی سرونگ مقدار

100 کیلوریز

% یومیہ قدر*

3% کل چکنائی 2g

3% سیر شدہ چکنائی 0.5g

ٹرانس چکنائی 0g

پولی ان سیچوریٹڈ چکنائی 0g

مونو ان سیچوریٹڈ چکنائی 0g

2% کولیسٹرول 5mg

34% سوڈیم 950mg

5% کل کاربوہائیڈریٹ 13g

4% غذائی فائبر 1g

حل پذیر فائبر 0g

ناقابل حل فائبر 0g

کل شوگر 1g

0% جس میں 0g اضافی شوگر بھی شامل ہیں

پروٹین 2g

وٹامن D 0mcg

4% کیلشیم 50mg

2% آئرن 0.4mg

0% پوٹاشیم 40mg

* % روزانہ کی قدر (Daily Value, DV) آپ کو بتاتی ہے کہ کھانے کی سرونگ میں موجود غذائیت روزانہ کی خوراک میں کتنا حصہ ڈالتی ہے۔
2,000 کیلوریز روزانہ عام غذائیت کے مشورہ کے لیے استعمال ہوتی ہے۔

1. فیصلہ کریں کہ آپ کتنی سرونگز کھائیں گی

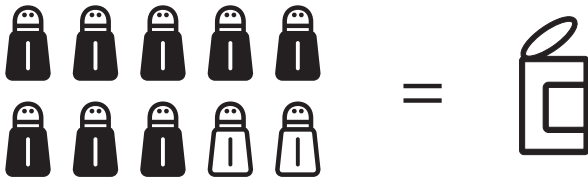
سرونگ کی سائز اور کنٹینر میں سرونگز کی تعداد
چیک کریں۔

اگر آپ اس پورے کین کو کھاتی ہیں، تو آپ 2 سرونگز
کھا رہی ہیں۔

2. سوڈیم کے لئے % روزانہ کی قدر پتہ کریں

فی سرونگ تقریباً 5% یا کم والے کھانے لیں۔

سوپ کے اس کین میں بہت زیادہ سوڈیم ہے!



اگر آپ اس سوپ کے پورے کین کو کھاتی ہیں، تو
آپ ایک ہی کھانے میں اپنی یومیہ حد کے قریب پہنچ
جائیں گی۔

مختلف مصنوعات میں سوڈیم کا موازنہ کریں۔

لیبل پر کم سوڈیم والے یا بنا سوڈیم والے کھانے تلاش کریں۔
ایسا کرنا حمل سے پہلے، اس کے دوران، اور اس کے بعد
صحت مند بلڈ پریشر کی سپورٹ کرے گا۔ ایک صحت مند بلڈ
پریشر مختلف ہو سکتا ہے۔ یہ پتہ کرنے کے لیے کہ آپ کے
لیے ایک صحت مند بلڈ پریشر کیا ہے اپنے صحت کی نگہداشت
فراہم کنندہ سے بات کریں۔