

# 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.

# נוצט עסנווארג לעיבעלס צו עסן ווייניגער סאדיום

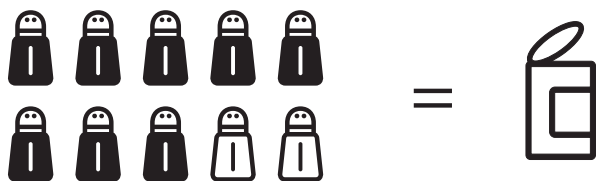
עסן ווייניגער סאדיום (זאלץ) קען העלפן מאכן נידריגער אייער בלוט דרוק

עסט נישט מער ווי **2,300** מיליגראם (mg) פון סאדיום פער טאג.

## טשיקן און רייז זופ

באשליסט וויפיל סערווירונגען איר ווילט עסן באקוקט די סערווירונג מאס און נומער פון סערווירונגען אין די קאנטעינער. אויב איר עסט די גאנצע קען, וועט איר עסן 2 סערווירונגען.

טרעפט די % טעגליכע ווערד פאר סאדיום וועלט אויס עסנווארג נאנט צו 5% אדער ווייניגער פער סערווירונג די קען פון זופ האט צו סאך סאדיום!



אויב איר עסט די גאנצע קען פון זופ, וועט איר וועט איר כמעט האבן אנגעקומען צו אייער טעגליכע מאקסימום אין איין מאלצייט.

### פארגלייכט סאדיום אין פארשידענע פראדוקטן.

קוקט פאר עסנווארג מיט נידריגע סאדיום אדער קיין סאדיום אויף די לעיבעל. דאס טון וועט שטיצן א געזונטע בלוט דרוק פאר, בשעת און נאך שוואנגערשאפט. וואס הייסט א געזונטע בלוט דרוק קען זיך ווענדן. רעדט צו אייער העלט קעיר פראוויידער אויסצוגעפינען וואס א געזונטע בלוט דרוק איז פאר אייך.

**1.**

נערונג פאקטן	
2 סערווירונגען פער קאנטעינער (240mL)	1 גלאז
מאס פער סערווירונג	
<b>100</b>	<b>קאלאריעס</b>
% טעגליכע ווערד*	
3%	אלע פעטנס 2g
3%	סאטורעיטעד פעט 0.5g
	טראנס פעט 0g
	פאלי-אנסאטורעיטעד פעט 0g
	מאנא-אנסאטורעיטעד פעט 0g
2%	כאלעסטעראל 5mg
<b>34%</b>	<b>סאדיום 950mg</b>
5%	אלע קארבאהידרעיטס 13g
4%	דייעטערי פייבער 1g
	סאלובל פייבער 0g
	אינסאלובל פייבער 0g
	אלע צוקער 1g
0%	אריינגערעכנט 0g צוגעלייגטע צוקער
פראטיען 2g	
	וויטאמין D 0mcg
4%	קאלציום 50mg
2%	איזן 0.4mg
0%	פאטאסיום 40mg

**2.**

\* די % טעגליכע ווערד (Daily Value, DV) לאזט אייך וויסן וויפיל א נוטריענט אין א סערווירונג פון עסן געבט צו צו א טעגליכע דיעטע. 2,000 קאלאריעס א טאג ווערט גענוצט פאר אלגעמיינע נערונג אנווייזונגען.