

Matuto na Magbasa ng mga Label ng Pagkain

ANG PAGBAWAS SA PAGKAIN NG MAALAT (SODIUM) AY NAKAKATULONG NA IWASAN AT MAKONTROL ANG MATAAS NA PRESYON NG DUGO

Ang tao ay dapat kumain ng mas mababa sa 2,300 mg na sodium bawat araw, maliban na lamang kung binigyan ng mas mababang dami ng kanilang doktor.

Manok at Kanin na Sopas

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (239g)	
Servings Per Container 2	
Amount Per Serving	
Calories 100	Calories from Fat 15
% Daily Value*	
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 15mg	5%
Sodium 1200mg	50%
Total Carbohydrate 15g	5%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 1g	
Protein 6g	

Mag-umpisa Dito:
Laki ng Ihahain (Serving Size)

Parating tingnan ang laki ng ihahain at dami ng ihahain sa lalagyan. Kapag kinain mo ang buong lalagyan, kumain ka ng 2 hainan!

Hanapin ang dami ng sodium.
Ang lalagyan na ito ay meron maraming sodium!

IKUMPARA ang sodium sa ibang mga produkto.
Piliin ang mga produkto na meron pinakakaunting dami ng sodium.



Sodium 1200mg



Sodium 480mg

