

# أكل الأطعمة المنخفضة الصوديوم

## ما هو الصوديوم؟

يوجد الصوديوم في ملح الطعام، صودا الخبز، والعديد من المواد الحافظة للطعام. الأطعمة المصنّعة والسريعة تحتوي عادة على مستوى عالٍ من الصوديوم.

## لماذا يحتاج طفلي الى غذاء منخفض الصوديوم؟

قد يحتاج طفلك إلى غذاء منخفض الصوديوم إذا كان:

- يعاني من الودّمة
- يحتفظ جسمه بالسوائل أو يشعر بالامتلاء أو الانتفاخ بسهولة
- يعاني من ارتفاع ضغط الدم

## كيف يمكنني أن أساعد طفلي على تناول أطعمة منخفضة الصوديوم؟

تتضمن هذه النشرة جداول لمكونات أطعمة بصوديوم أقل وكذلك أطعمة عالية الصوديوم للحد منها. اتبع هذه الإرشادات لاتباع خيارات صحية، منخفضة الصوديوم. من الأفضل تفادي الأطعمة السريعة والأطعمة المصنّعة التي تحتوي على مستوى عالٍ من الصوديوم. شاهد مقاطع الفيديو بعنوان "تناول الطعام الصحي الذي يحتوي على صوديوم أقل" على الموقع الإلكتروني: [www.seattlechildrens.org/lowsodiumeating](http://www.seattlechildrens.org/lowsodiumeating)

ما هي المكونات أو الأطعمة التي ينبغي علي أن استعملها أو أقوم بالحد منها عند تحضير الطعام لطفلي؟

### الأطعمة التي ينبغي الحد منها

### مجموعة الطعام الأطعمة التي يمكن الاختيار منها

التوابل والبهارات	التوابل والبهارات
• ملح	• أعشاب طازجة أو مجففة (كزبرة،
• الغلوتامات أحادية الصوديوم	الحبق الريحاني، أوريجانو)
• صويا، ترياكي، سمك أو صلصة	• توابل مجففة (كمون، قرفة)
المحار البحري	• فلفل
• توابل Taco	• توابل Mrs. Dash
• ملح توابل Johnny's	• ثوم أو بصل طازج
• توابل شرائح البفتيك Montreal	• مسحوق ثوم أو بصل
• ملح الثوم أو البصل	• ليمون أو عصير ليمون
• مرّقة Bouillon و الحساء (اللحم أو الدجاج)	• زيوت (زيتون، نباتي، جوز الهند)
• مسحوق الخبيز	• خميرة غذائية
• صودا الخبيز	

مجموعة الطعام	الأطعمة التي يمكن الاختيار منها	الأطعمة التي ينبغي الحد منها
الفواكه	يُسمح بجميع الفواكه بما في ذلك الطازجة، المجمدة والمعلبة منها	
التوابل	<ul style="list-style-type: none"> <li>• كاتشب منخفض الصوديوم</li> <li>• خل (بلسمي، أرز)</li> <li>• صلصة مصنوعة في البيت</li> <li>• غواكمولي مصنوع في البيت</li> <li>• تَحْلِيلَة = خليط من زيتٍ وَحَلٍّ وتوابلٍ وحشائش</li> <li>• جيلي أو مرّي</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• كاتشب، خردل، صلصة شواء</li> <li>• صلصة بفتيك A1</li> <li>• صلصة Tartar</li> <li>• تابل Relish</li> <li>• صلصة السلطة</li> <li>• زيتون وخيار مخلل</li> <li>• صلصة اللحم ونقع اللحم بالخل والحامض</li> </ul>
خبز وحبوب	<ul style="list-style-type: none"> <li>• معجنات (مطبوخة دون ملح)</li> <li>• قمح مبشور</li> <li>• "حبوب منتفخة"</li> <li>• دقيق الشوفان (حسب الطريقة القديمة أو سريع التحضير)</li> <li>• أرز</li> <li>• خبز مصنوع من القمح الكامل (افحص الملصق الغذائي)</li> <li>• فطيرة الموفين الإنجليزية</li> <li>• تورتيّا ذرة</li> <li>• خبز عربي</li> <li>• كسكس، ذرة مطحونة، شعير، كينوا (مطبوخة دون ملح)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• خليط المعكرونة (معكرونة وجبن، معكرونة فورية Top 'Cup O' Noodles، Ramen (Hamburger Helper</li> <li>• خليط الأرز</li> <li>• هوت دوغ أو هامبرغر على خبز مدوّر</li> <li>• أقراص Hoagie، خبز أبيض</li> <li>• أقراص Bagels أو بريتلز pretzels ليّنة</li> <li>• خليط فطيرة محلاة Pancake، بسكويت</li> <li>• تورتيّا مصنوعة من طحين القمح</li> <li>• فطائر Eggo</li> <li>• بسكويت</li> <li>• حشوة (من خليط مُعلّب)</li> </ul>
الخضار	<ul style="list-style-type: none"> <li>• خضار طازجة</li> <li>• خضار مجمدة</li> <li>• خضار معلّبة دون ملح مضاف</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• خضار مجمدة في صلصات</li> <li>• خضار معلّبة</li> </ul>

مجموعة الطعام	الأطعمة التي يمكن الاختيار منها	الأطعمة التي ينبغي الحد منها
اللحم والبروتين	<ul style="list-style-type: none"> <li>• سمك طازج</li> <li>• تونة معلبة بالماء (افحص الملصق الغذائي)</li> <li>• الدواجن الطازجة</li> <li>• البيض</li> <li>• لحم ديك رومي مفروم</li> <li>• توفو (Tofu)</li> <li>• لحم بقر طازج (شرائح بفتيك، مفروم)</li> <li>• فاصوليا مجففة معلبة دون ملح مضاف</li> <li>• زبد المكسرات (فول سوداني، لوز)</li> <li>• حمّص</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• مَحَار (فريديس، سَلْطُغُون)</li> <li>• لحوم معلبة</li> <li>• لحوم مدخنة (سمك السلمون)</li> <li>• لحم خنزير مقدد</li> <li>• هوت دوغ ونقانق</li> <li>• لحم بقر محفوظ بالملح</li> <li>• لحوم باردة</li> <li>• سجق عادي، سجق chorizo</li> <li>• بهارات كثيرة</li> <li>• فاصوليا مخبوزة معلبة</li> <li>• لحم خنزير</li> <li>• لحم مجفف سلامي، سجق مبهرّ</li> </ul>
منتجات الألبان	<ul style="list-style-type: none"> <li>• حليب</li> <li>• صويا، لوز، حليب الأرز</li> <li>• لبن زبادي</li> <li>• جبن طبيعي (مونتساريلا، سويسري، تشيدر، جاك)</li> <li>• قشدة، مُستحضّر من نصف حليب ونصف كريمة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• مخيض اللبن (Buttermilk)</li> <li>• حليب مبخّر</li> <li>• حليب مكثف محلي</li> <li>• جبن مصنّع (American، Velveeta)</li> <li>• خليب ناتشو بالجبن</li> </ul>
الأطباق الرئيسية	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أطباق (كسرولات) أطعمة محضّرة في البيت</li> <li>• شوربات منخفضة الملح</li> <li>• يخنات أو لحم مطبوخ بالقلقل الأحمر والفاصوليا (تشيلي)</li> <li>• بيتزا محضرة في البيت</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• عشاء أمام التلفزيون (مأدبة، طعام قليل الدسم)</li> <li>• وجبات غداء سريعة</li> <li>• شوربات ويخنات معلّبة</li> <li>• صلصات Jarred (ألفريديو، معكرونة)</li> <li>• تشيلي معلّب (لحم مطبوخ بالقلقل الأحمر)</li> <li>• أطعمة مجلّدة (لازانيا، بوريتوز، بيتزا)</li> <li>• شطيرة لحم بالجبن (Hot pockets)</li> <li>• أطعمة سريعة (ماكدونالدز، وينديز)</li> </ul>

كيف يمكنني أن أعرف كمية الملح في الطعام؟

تخبرك الملصقات الغذائية حول ما تحتويه معلبات الطعام. يمكنك معرفة كمية الصوديوم الموجودة في الطعام عن طريق قراءة ملصق الغذاء. عليك أولاً معرفة كم من الطعام موجود في الحصة الغذائية (serving size) من ثم عليك معرفة مقدار الصوديوم الموجود في الحصة الغذائية الواحدة.

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (236ml)	
Servings Per Container 1	
Amount Per Serving	
<b>Calories</b> 80	Calories from Fat 0
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
<b>Cholesterol</b> Less than 5mg	0%
<b>Sodium</b> 120mg	5%
<b>Total Carbohydrate</b> 11g	4%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 11g	
<b>Protein</b> 9g	17%
Vitamin A 10%	Vitamin C 4%
Calcium 30%	Iron 0%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.	

الحصة الغذائية

الصوديوم

اقرأ ملصق الغذاء

ابحث عن الأطعمة الموسومة بـ "low sodium" (منخفضة الصوديوم)، "reduced sodium" (مخفضة الصوديوم) أو "no added salt" (لم يُضف إليه الملح). قلل من الأطعمة التي تحتوي على مستوى "عالٍ" أو مستوى "عالٍ جداً" من الصوديوم. إذ يمكن لهذه الأطعمة أن تتجاوز على نحو كبير وسريع حدود الصوديوم اليومية المسموح بها لطفلك.

كم مقدار الصوديوم الذي يمكن لطفل تناوله في اليوم؟

أقل من 35 ملغ من الصوديوم لكل حصة غذائية	صوديوم منخفض جداً
35 إلى 140 ملغ من الصوديوم لكل حصة غذائية	صوديوم منخفض
140 إلى 250 ملغ من الصوديوم لكل حصة غذائية	صوديوم متوسط
250 إلى 500 ملغ من الصوديوم لكل حصة غذائية	صوديوم عالي المستوى
أكثر من 500 ملغ من الصوديوم لكل حصة غذائية	صوديوم عالي جداً
ملغ باليوم _____	

هذا يقدر بحوالي: \_\_\_\_\_ ملغ لكل وجبة رئيسية

\_\_\_\_\_ ملغ لكل وجبة خفيفة

### نصائح فيما يخص تقليل الصوديوم في غذاء طفلك

- لا تضيف الملح إلى الطعام على المائدة.
- خذ الغداء من البيت بدلاً من شرائه في المدرسة.
- تفادى ظروف التوابل (أو قلل من الكمية المستعملة) من Cup O' Noodles و Top Ramen واستعمل بدلاً من ذلك الأعشاب المجففة والتوابل.
- استعمل جبن تشدر المشور بدلاً من ظرف الجبن للمعكرونة والجبن المعلّب.
- حضّر صلصات السلطة في المنزل.
- اشترى الشوربات، الخضار ومرقات اللحم المعلبة المنخفضة الصوديوم. إذا استعملت أطعمة معلبة ليست منخفضة الصوديوم، فاشطفها بالماء قبل أكلها.
- استعمل الخل، الليمون واللايم (الليمون ذو اللون الأخضر) (lime) كمنكهات للأطعمة.
- لا تضيف الملح إلى الماء عند طهي الأرز أو المعجنات.
- استعمل زبد غير مملح أو زبد الفول السوداني.
- حاول استعمال ملح أقل مما تنصح به وصفة الطبخ (لا ينجح الأمر مع الخبز).
- ضع الشوربات والصلصات في الثلاجة طيلة الليل. فنكهة الملح قد تصبح غنية أكثر أثناء وجودها في الثلاجة.

### أفكار قائمة الطعام المنخفضة الصوديوم

يمكن أن يكون الغذاء المنخفض الصوديوم صحياً لجميع أفراد العائلة. استعمل الأفكار أدناه لصنع وجبات طعام منخفضة الصوديوم كي تستمتع بها جميع العائلة. لا تحتاج إلى إحداث كل هذه التغييرات مرة واحدة. فلا بأس أن تقوم تدريجياً بتقليل كمية الملح في غذائك كي تسمح لمذاقك بالتكيف مع تغيير كمية الملح مع مرور الزمن.

### الإفطار:

- خبز محمّص مصنوع من القمح أو فطيرة موفن Muffin بزبد الفول السوداني
- فاكهة ولبن متلج
- عصائر الفواكه
- بيض مخفوق
- دقيق الشوفان
- فطائر waffles أو pancakes مُحضّرة بالبيت
- سجق ديك رومي أو لحم خنزير منخفض الصوديوم
- قمح أو حبوب مُشبعة مع حليب قليل الدسم (رقائق نخالة بزبيب، غرانولا، قمح مبشور)

### الغذاء والوجبات الخفيفة

- زبد فول سوداني وسندويتش جبلي
- سندويتش تونة مع علب تونة منخفضة الصوديوم
- سندويتش سلطة بالبيض.
- سندويتش ديك رومي مشوي (باستخدام لحم ديك رومي منخفض الصوديوم)
- حمّص بطحينة وخبز عربي
- فواكه وخضار
- حليب (1% أو خال من الدسم)

### لمعرفة المزيد

- اختصاصي النظم الغذائية الخاص بطفلك: \_\_\_\_\_

### التغذية

206-987-4758

- اسأل مقدم الرعاية الصحية الخاص بطفلك

www.seattlechildrens.org

### خدمات المترجمين الفوريين المجانية

- في المستشفى، اسأل ممرضة طفلك.
- في خارج المستشفى، اتصل بخط ترجمة العائلات المجاني على الرقم 1-866-583-1527. أخبر المترجم الفوري باسم و(رقم) التحويلة الذي تحتاجه.

- ألواح غرانولا
- جبن على شكل جداول
- لبن زبادي
- غواكمولي مصنوع في البيت مع رقائق تورتيا
- بسكويتات رقيقة وجبن منخفض الصوديوم
- بيض مسلوق جيداً
- تفاح بزبد فول سوداني
- شرائح تفاح أو كمثري مرشوش عليه قرفة وسكر

### العشاء:

- دجاج أو سمك مشوي مع خضار وأرز مطبوخ على البخار
- معكرونة وجبن مصنوع في البيت
- معكرونة بصلصة لحم مصنوعة في البيت
- بيتزا مصنوعة في البيت
- سلطة خضراء متنوعة مع تخليلة (خليط من زيتٍ وحلّ وتوابلٍ وحشائش)

### الموارد

- تتوفر مقاطع الفيديو حول تناول الطعام الصحي الذي يحتوي على صوديوم أقل على الموقع الإلكتروني: [www.seattlechildrens.org/lovsodiumeating](http://www.seattlechildrens.org/lovsodiumeating)
- اختر صحتي: [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)

وصفات طبخ تستعمل القليل من الصوديوم:

- "وصفات طبخ تستعمل القليل من الصوديوم" على الموقع الإلكتروني [www.seattlechildrens.org/pdf/PE1593.pdf](http://www.seattlechildrens.org/pdf/PE1593.pdf) أو الصيغة الأسبانية: [www.seattlechildrens.org/pdf/PE1593S.pdf](http://www.seattlechildrens.org/pdf/PE1593S.pdf)

- مقاطع فيديو طبخ الأطفال PCC Natural Markets Kids Cooking Videos [www.pccnaturalmarkets.com/pcc/videos/source/healthy-kids](http://www.pccnaturalmarkets.com/pcc/videos/source/healthy-kids)

- وصفات طبخ تستعمل القليل من الصوديوم من Mayo Clinic [www.mayoclinic.com/health/low-sodium-recipes/RE00101](http://www.mayoclinic.com/health/low-sodium-recipes/RE00101)

- وصفات طبخ صحية للأطفال: [www.eatright.org/kids](http://www.eatright.org/kids)

يوفر مستشفى سياتل للأطفال خدمات ترجمة للصم، ضعاف السمع أو للمرضى وأفراد العائلات والممثلين القانونيين غير الناطقين بالإنجليزية مجاناً. سيقيم مستشفى سياتل للأطفال بتوفير هذه المعلومات في صيغة بديلة عند الطلب. اتصل بمركز موارد العائلة على الرقم: 206-987-2201. تمت مراجعة هذه النشرة التثقيفية بواسطة الطاقم الإكلينيكي في مستشفى سياتل للأطفال، غير أن حاجات طفلك فريدة. وعليه، وقبل التصرف على أساس هذه المعلومات أو الاعتماد عليها، يرجى التحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بطفلك.

12/16

PE386

Seattle Children's, Seattle, Washington. © 2002, 2003, 2010, 2013, 2016. جميع الحقوق محفوظة.



# Low-Sodium Eating

It is important for your child and their condition that they eat less sodium. Sodium is in salty foods and preservatives. There are lots of ways to make food without much sodium.

## What is sodium?

Sodium is found in table salt, baking soda, and many food preservatives. Processed foods and fast foods are usually very high in sodium.

## Why does my child need a low-sodium diet?

Your child might need a low-sodium diet if they:

- Have edema
- Retain fluid or get bloated easily
- Have high blood pressure

## How can I help my child eat low sodium foods?

This handout includes charts with ingredients that are lower in sodium and high-sodium foods to limit. Follow these guidelines to make healthy, low-sodium choices. It is best to avoid fast food and high sodium processed foods. Watch our “Healthy Eating with Less Sodium” videos at [www.seattlechildrens.org/lowsodiumeating](http://www.seattlechildrens.org/lowsodiumeating).

## What ingredients or foods should I use or limit when I make food for my child?

Food group	Foods to choose	Foods to limit
<b>Spices and Seasonings</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fresh or dried herbs (cilantro, basil, oregano)</li> <li>• Dried spices (cumin, cinnamon)</li> <li>• Pepper</li> <li>• Mrs. Dash</li> <li>• Fresh garlic and onion</li> <li>• Garlic and onion powder</li> <li>• Lemon or lemon juice</li> <li>• Oils (olive, vegetable, coconut)</li> <li>• Nutritional yeast</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salt</li> <li>• MSG</li> <li>• Soy, teriyaki, fish or oyster sauce</li> <li>• Taco seasoning</li> <li>• Johnny’s season salt</li> <li>• Montreal steak seasoning</li> <li>• Garlic or onion salt</li> <li>• Bouillon and broth</li> <li>• Baking powder</li> <li>• Baking soda</li> </ul>
<b>Fruits</b>	All fruits are OK including fresh, frozen and canned	

Food group	Foods to choose	Foods to limit
<b>Condiments</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Low sodium ketchup</li><li>• Vinegars (balsamic, rice)</li><li>• Homemade salsa</li><li>• Homemade guacamole</li><li>• Homemade vinaigrette</li><li>• Jelly or jam</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ketchup, mustard, BBQ sauce, A1 steak sauce</li><li>• Tartar sauce</li><li>• Relish</li><li>• Salad dressing</li><li>• Olives and pickles</li><li>• Gravies and marinades</li></ul>
<b>Bread and cereals</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pasta (cooked without salt)</li><li>• Shredded wheat</li><li>• “Puffed” cereals</li><li>• Oatmeal (old -fashioned or quick)</li><li>• Rice</li><li>• Whole wheat breads (check label)</li><li>• English muffins</li><li>• Corn tortillas</li><li>• Pita bread</li><li>• Couscous, grits, barley, quinoa (cooked without salt)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Noodle mixes (Macaroni and cheese, Top Ramen, Cup O’ Noodles, Hamburger Helper)</li><li>• Rice mixes (Rice-a-Roni)</li><li>• Hotdog or hamburger buns</li><li>• Hoagie rolls, white breads</li><li>• Bagels and soft pretzels</li><li>• Pancake mixes, Bisquick</li><li>• Flour tortillas</li><li>• Eggo waffles</li><li>• Biscuits</li><li>• Stuffing (from packaged mix)</li></ul>
<b>Vegetables</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fresh vegetables</li><li>• Frozen vegetables</li><li>• Canned vegetables with no added salt</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Frozen vegetables in sauces</li><li>• Canned vegetables</li></ul>



## Low-Sodium Eating

---

Food group	Foods to choose	Foods to limit
<b>Meats and protein</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fresh fish</li><li>• Water-packed tuna (check label)</li><li>• Fresh poultry</li><li>• Eggs</li><li>• Ground turkey</li><li>• Tofu</li><li>• Fresh beef (steak, ground)</li><li>• Canned or dried beans with no added salt</li><li>• Nut butters (peanut, almond)</li><li>• Hummus</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Shellfish (shrimp, crab)</li><li>• Canned meats</li><li>• Smoked meats (salmon)</li><li>• Bacon</li><li>• Hot dogs and bratwurst</li><li>• Corned beef</li><li>• Deli meats</li><li>• Sausage, chorizo</li><li>• Canned baked beans</li><li>• Ham</li><li>• Salami, pepperoni</li></ul>
<b>Dairy products</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Milk</li><li>• Soy, Almond, Rice milk</li><li>• Yogurt</li><li>• Natural cheese (mozzarella, swiss, cheddar, jack)</li><li>• Cream, half-and-half</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Buttermilk</li><li>• Evaporated milk</li><li>• Sweetened condensed milk</li><li>• Processed cheese (American, Velveeta)</li><li>• Nacho cheese mix</li></ul>
<b>Main dishes</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Homemade casseroles</li><li>• Low-salt soups</li><li>• Homemade stews or chili</li><li>• Homemade pizza</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• TV dinners (Banquet, Lean Cuisine)</li><li>• Lunchables</li><li>• Canned soups &amp; stews</li><li>• Jarred sauces (Alfredo, spaghetti)</li><li>• Canned chili</li><li>• Frozen foods (lasagna, burritos, pizzas)</li><li>• Hot pockets</li><li>• Fast foods (McDonalds, Wendy's)</li></ul>

---

### How do I know how much sodium is in food?

Food labels tell you about what is in the packaged food. You can find out how much sodium is in a food by reading the food label. First, find out how much food is in a *servicing size*. Then find out how much *sodium* is in one serving.

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (236ml) ← Serving size	
Servings Per Container 1	
Amount Per Serving	
<b>Calories</b> 80	Calories from Fat 0
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
<b>Cholesterol</b> Less than 5mg	0%
<b>Sodium</b> 120mg ← Sodium	5%
<b>Total Carbohydrate</b> 11g	4%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 11g	
<b>Protein</b> 9g	17%
Vitamin A 10% • Vitamin C 4%	
Calcium 30% • Iron 0% • Vitamin D 25%	
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.	

### Read the label

Look for foods labeled “low sodium,” “reduced sodium” or “no added salt.” Limit foods that are “high” and “very high” sodium foods. These can add up quickly to your child’s daily sodium limit.

Very low sodium	Less than 35 mg sodium per serving
Low sodium	35 to 140 mg sodium per serving
Medium sodium	140 to 250 mg sodium per serving
High sodium	250 to 500 mg sodium per serving
Very high sodium	more than 500 mg sodium per serving

### How much sodium can my child have in a day?

\_\_\_\_\_ mg each day

This would be about: \_\_\_\_\_ mg per meal

\_\_\_\_\_ mg per snack

### **Tips for reducing sodium in your child's diet**

- Don't salt food at the table.
- Take lunch from home instead of buying lunch at school.
- Omit seasoning packets (or reduce the amount used) from Top Ramen and Cup O' Noodles and use dried herbs and spices instead.
- Use shredded cheddar cheese instead of the cheese packet for boxed macaroni and cheese.
- Make homemade salad dressings.
- Buy low sodium canned soups, vegetables and broths. If you use canned foods that aren't low in sodium, rinse them before eating.
- Use vinegars, lemon and lime to flavor foods.
- Don't add salt to water when cooking rice or pastas.
- Use unsalted butter or peanut butter.
- Try using less salt than a recipe calls for (will not work with baking).

Allow soups and sauces to sit (refrigerated) overnight. The salt flavor may become richer as they sit.

### **Low-sodium menu ideas**

A low-sodium diet can be healthy for all family members. Use the ideas below to make low-sodium meals for the whole family to enjoy. You don't have to make all of these changes at one time. It is okay to slowly reduce the amount of salt in your diet to allow your taste for salt to change over time.

#### **Breakfast**

- Wheat toast or English muffin with peanut butter
- Fruit and yogurt parfait
- Fruit smoothie
- Scrambled eggs
- Oatmeal
- Homemade waffles and pancakes
- Low sodium turkey sausage or turkey bacon
- Wheat or hearty cereal with low fat milk (Raisin Bran, Granola, Shredded Wheat)

#### **Lunch and snacks**

- Peanut butter and jelly sandwich
- Tuna sandwich with low sodium canned tuna
- Egg salad sandwich
- Roast turkey sandwich (using low-sodium turkey meat)
- Hummus and pita

### To Learn More

- Your child's dietitian:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- Nutrition  
206-987-4758
- Ask your child's  
healthcare provider
- [www.seattlechildrens.org](http://www.seattlechildrens.org)

- Fruits and vegetables
- Milk (1% or nonfat)
- Granola bars
- String cheese
- Yogurt
- Homemade guacamole with tortilla chips
- Low sodium crackers and cheese
- Hard boiled egg
- Apples with peanut butter
- Apple or pear slices sprinkled with cinnamon and sugar

### Dinner

- Baked chicken or fish with steamed vegetables and rice
- Homemade macaroni and cheese
- Homemade spaghetti with meat sauce
- Homemade pizza
- Mixed green salad with homemade vinaigrette

### Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your child's nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.

### Resources

- Healthy Eating with Less Sodium videos:  
[www.seattlechildrens.org/lowsodiumeating](http://www.seattlechildrens.org/lowsodiumeating)
- Choose my plate: [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)

### Low sodium recipes:

- "Low Sodium Recipes" at [www.seattlechildrens.org/pdf/PE1593.pdf](http://www.seattlechildrens.org/pdf/PE1593.pdf) or Spanish version at [www.seattlechildrens.org/pdf/PE1593S.pdf](http://www.seattlechildrens.org/pdf/PE1593S.pdf)
- PCC Natural Markets Kids Cooking Videos  
[www.pccnaturalmarkets.com/pcc/videos/source/healthy-kids](http://www.pccnaturalmarkets.com/pcc/videos/source/healthy-kids)
- Mayo Clinic low sodium recipes:  
[www.mayoclinic.com/health/low-sodium-recipes/RE00101](http://www.mayoclinic.com/health/low-sodium-recipes/RE00101)
- Healthy recipes for Kids:  
[www.eatright.org/kids](http://www.eatright.org/kids)

---

Seattle Children's offers interpreter services for Deaf, hard of hearing or non-English speaking patients, family members and legal representatives free of charge. Seattle Children's will make this information available in alternate formats upon request. Call the Family Resource Center at 206-987-2201.

This handout has been reviewed by clinical staff at Seattle Children's. However, your child's needs are unique. Before you act or rely upon this information, please talk with your child's healthcare provider.

© 2002, 2003, 2010, 2013, 2016 Seattle Children's, Seattle, Washington. All rights reserved.

---