

# Children and Sodium

## Why is too much sodium a problem?

Too much sodium in the diet can affect blood pressure levels in children and increases their risk of high blood pressure later in life. High blood pressure is linked to heart disease, stroke, kidney disease and other health problems. Too much sodium at a young age may also lead to a preference for salty foods later in life.

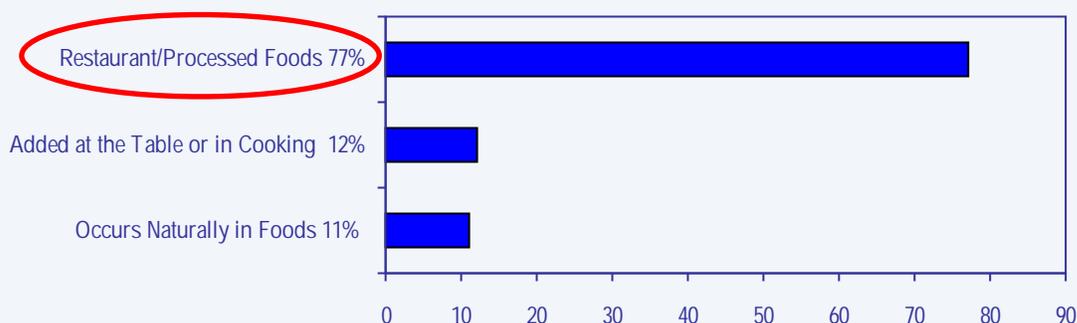
## How much sodium do children need?

- under age one: 370 mg/day
- ages one to eight: 1000 to 1200 mg/day
- over age eight: 1500 mg/day

Most children and adults are getting an average of 3400 mg of sodium per day.

Source: Health Canada, Sodium Working Group, 2010.

## Where is most of the sodium coming from?



## Tips to lower the amount of sodium your child eats:

- Limit high sodium snacks and ready-made meals made for toddlers and young children. Some have more than half the sodium that a toddler needs in a day.
- Serve fresh foods like vegetables and fruit often
- Offer processed foods, such as, pizza, boxed macaroni and cheese and frozen meals less often
- Modify recipes that use high-sodium ingredients like cheese sauces, canned soup or soy sauce. Use lower sodium versions, add flavour with sodium-free ingredients like fresh herbs and lemon zest or try to remove or reduce salt used in recipes.
- Limit the number of times you eat out at restaurants and fast food venues. Fast food kids' meals can be loaded with sodium. For example, a typical kids' cheeseburger meal can have up to 1,300 mg of sodium — more than a child needs in an entire day!

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Per 2 waffles (78 g) / pour 2 gaufres (78 g)	
Amount / Teneur	% Daily Value / % valeur quotidienne
Calories / Calories 250	
Fat / Lipides 10 g	15 %
Saturated / saturés 2 g + Trans / trans 0.2 g	11 %
Cholesterol / Cholestérol 5 mg	
<b>Sodium / Sodium 500 mg</b>	<b>21 %</b>
Carbohydrate / Glucides 35 g	12 %
Fibre / Fibres 1 g	4 %
Sugars / Sucres 9 g	
Protein / Protéines 4 g	
Vitamin A / Vitamine A	20 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	2 %
Iron / Fer	25 %

► Taste alone doesn't tell you how much sodium is in food.

► It is important to look at the Nutrition Facts Table on food labels to find out how much sodium is in food.

► Compare similar products and choose the lower sodium ones.

# Les enfants et le sodium

## Pourquoi une consommation excessive de sodium est-elle un problème?

Une quantité excessive de sodium dans l'alimentation modifie le niveau de tension artérielle des enfants et accroît leur risque de souffrir d'hypertension à l'âge adulte. L'hypertension est reliée aux maladies cardiovasculaires, aux accidents vasculaires cérébraux, aux maladies rénales et à d'autres troubles de santé. Consommer trop de sodium à un jeune âge peut aussi entraîner une préférence pour les aliments salés plus tard dans la vie.

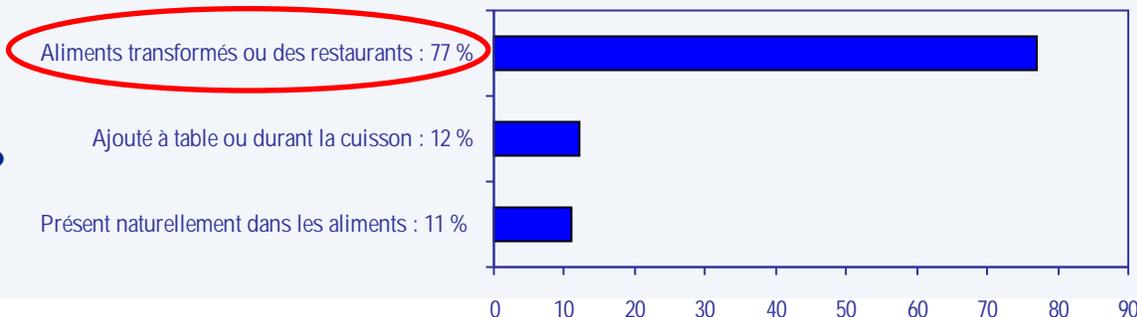
## De combien de sodium les enfants ont-ils besoin?

- moins d'un an : 370 mg par jour
- d'un an à huit ans : de 1 000 à 1 200 mg par jour
- plus de huit ans : 1 500 mg par jour

La plupart des enfants et des adultes consomment en moyenne 3 400 mg de sodium par jour.

Source : Santé Canada, Groupe de travail sur le sodium, 2010.

## D'où provient la plus grande partie du sodium?



## Conseils pour réduire la quantité de sodium que votre enfant consomme :

- Limitez la consommation de collations riches en sodium et de plats cuisinés pour les tout-petits et les jeunes enfants. Certains de ces aliments contiennent plus de la moitié de la quantité quotidienne de sodium dont les tout-petits ont besoin.
- Servez souvent des aliments frais comme des légumes et des fruits.
- Offrez moins souvent des aliments transformés tels que pizza, repas de macaroni et fromage en boîte et repas surgelés.
- Modifiez les recettes qui utilisent des ingrédients à teneur élevée en sodium comme les sauces au fromage, la soupe en conserve ou la sauce soya. Utilisez des versions comprenant moins de sodium, rehaussez la saveur avec des ingrédients qui ne contiennent pas de sodium tels que des herbes fraîches ou du zeste de citron ou essayez d'enlever le sel prévu dans les recettes ou d'en réduire la quantité.
- Limitez le nombre de repas pris au restaurant ou dans des établissements de restauration rapide. Les repas de cuisine rapide pour les enfants peuvent contenir de grandes quantités de sodium. Par exemple, un repas typique de hamburger au fromage pour enfants peut contenir jusqu'à 1 300 mg de sodium — plus que l'apport en sodium dont un enfant a besoin en une journée!

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Per 2 waffles (78 g) / pour 2 gaufres (78 g)	
Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne
Calories / Calories 250	
Fat / Lipides 10 g	15 %
Saturated / saturés 2 g + Trans / trans 0.2 g	11 %
Cholesterol / Cholestérol 5 mg	
<b>Sodium / Sodium 500 mg</b>	<b>21 %</b>
Carbohydrate / Glucides 35 g	12 %
Fibre / Fibres 1 g	4 %
Sugars / Sucres 9 g	
Protein / Protéines 4 g	
Vitamin A / Vitamine A	20 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	2 %
Iron / Fer	25 %

► Il ne suffit pas de goûter les aliments pour savoir combien de sodium ils contiennent.

► Il est important de consulter le tableau de la valeur nutritive sur l'étiquette pour déterminer le taux de sodium présent dans les aliments.

► Comparez des produits semblables et choisissez ceux qui contiennent le moins de sodium.