

Activité

Les sucres ajoutés

#1

Fais une **liste** des aliments et/ou boissons **sucrés et transformés** que tu consommes souvent ou quotidiennement (Ex: jus d'orange, yogourt aux fruits, barres tendres, biscuits, etc.)

-
-
-
-
-
-
-
-
-

-
-
-
-
-
-
-
-
-

#2

Choisis **trois aliments** dans la liste et essaie de trouver une **alternative** moins sucrée, mais qui te plairait autant! Que ce soit par un aliment du commerce autre ou par une version maison

Aliment 1

alternative →

Aliment 2

alternative →

Aliment 3

alternative →

