

Activité

Le sodium

À quoi ressemblent tes habitudes de consommation de sodium **actuelles** ?

	Oui	Non
Je choisis toujours des aliments sans ou réduits en sodium lorsque possible	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ajoute du sel lors de la préparation de mes repas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ajoute souvent/toujours du sel à table dans mes repas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je consomme régulièrement des repas préparés congelés	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je vais régulièrement au restaurant ou commande du takeout	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je consomme régulièrement des collations salées (chips, noix, craquelins, etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je consomme régulièrement des produits transformés tels que des vinaigrettes, condiments, sauces ou soupes en conserve, légumes en conserve , etc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Choisis une **habitude alimentaire liée au sodium** que tu aimerais **améliorer cette semaine!** Par exemple, tu peux diminuer la fréquence à laquelle tu ajoutes du sel dans tes repas à table, privilégier des aliments sans sodium ou faire tes vinaigrettes maison!

Cette semaine, je vais :

.....

.....

.....

