



#### **Je veux manger moins de sel.**

Si je mange trop salé,

je peux faire de la tension artérielle.

La tension artérielle, c'est la pression du sang dans les artères.

Elle se mesure avec un tensiomètre.

J'apprends à manger moins salé

pour garder mon cœur en bonne santé.

#### **Quand je cuisine des produits trop salés, je remplace le sel par d'autres produits.**

Par exemple, des produits trop salés sont :

- Les fonds de sauce,
- La sauce soja,
- Les bouillons cubes.



Je remplace le sel par :

- Des épices,
- Des herbes,
- De l'ail,
- Des échalotes.



Je ne rajoute pas de sel durant la cuisson.

Je goûte avant de saler.



Si je mange des aliments salés,

j'en mange un petit peu.

Par exemple :

- Une petite part de fromage par jour maximum,
- 1 ou 2 petites parts de charcuterie par semaine.



**J'évite de manger des plats préparés.**

Je peux en manger de temps en temps

si je n'ai pas le temps de cuisiner.

Je choisis les aliments sans sel ajouté.

Par exemple : les légumes congelés crus.

**Je rince les légumes en conserves à l'eau du robinet.**

