

Fromages									
30. Cottage	1 tasse		○	○	○	○	○	○	○
31. En brique	50 g (ou 1 tranche)		○	○	○	○	○	○	○
32. Féta	50 g (ou 1 tranche)		○	○	○	○	○	○	○
33. Fromage emballé	20 g (1 Ficello, 1 tranche Single de Kraft, 1 sachet de Tourbillon)		○	○	○	○	○	○	○
Autres									
34. Frites ou pommes de terre à déjeuner ou rondelles d'oignon	10 morceaux		○	○	○	○	○	○	○
35. Ailes de poulet	1 morceau		○	○	○	○	○	○	○
36. Bâtonnets de fromage panés	1 morceau		○	○	○	○	○	○	○
37. Bâtonnets de poulet/ poisson	1 morceau (10cm x 2.5cm x 1.3cm)		○	○	○	○	○	○	○
38. Thon en consève assaisonné	1 conserve (85 g)		○	○	○	○	○	○	○
39. Cornichons et/ou olives marinés	1 cuillère à table		○	○	○	○	○	○	○
40. Légumes en conserve	1 conserve (540 ml)		○	○	○	○	○	○	○
Mets préparés									
41. Pâté chinois avec maïs	1 morceau (9cm x 8cm)		○	○	○	○	○	○	○
42. Pâté au poulet ou bœuf commercial	1 morceau (4 cm de diamètre)		○	○	○	○	○	○	○
43. Pain de viande	1 tranche (13 x 5 x 3cm)		○	○	○	○	○	○	○

Questionnaire pour la consommation du sel discrétionnaire (QSD)

1. Parmi les repas que vous consommez au cours d'une semaine représentative*, combien sont ...

	Déjeuner	Diner	Souper
... préparés à la maison ?			
... achetés déjà préparés ?			
... commandés du restaurant ?			
... mangés au restaurant ?			

**On entend par « représentative » ce qui décrit le mieux vos habitudes au cours de l'année.*

2. Habituellement, ajoutez-vous du sel à votre déjeuner ? (cochez)

jamais parfois souvent toujours

3. Quel(s) type(s) de sel(s) utilisez-vous pour saler vos repas lors de leur préparation, de leur cuisson ou que vous ajoutez à table ? (encerclez)

- 1) Sel de table 2) Gros sel 3) Fleur de sel 4) Sel de céleri 5) Sel d'ail
 6) Sel assaisonné 7) Sel d'oignon 8) Autre (spécifiez): _____ 9) Aucun

4. Parmi le(s) type(s) de sel(s) que vous avez choisi(s) à la question précédente, indiquez la marque, le format et la durée d'utilisation.

Type	Marque	Format (poids en gramme)	Durée (semaine, mois, année)
<i>Exemple :</i>	<i>Windsor</i>	<i>500 grammes</i>	<i>3 mois</i>
Sel de table			
Gros sel			
Fleur de sel			

Sel de céleri			
Sel d'ail			
Sel assaisonné			
Sel d'oignon			
Autre (spécifiez)			

5. Quel(s) type(s) d'assaisonnement(s) salé(s) utilisez-vous pour assaisonner vos repas lors de la préparation ou de la cuisson des aliments ? (indiquez la marque, le format et la durée d'utilisation)

Type	Marque	Format (millilitre ou gramme)	Durée (semaine, mois, année)
<i>Exemple : sauce soya</i>	<i>VH</i>	<i>450 grammes</i>	<i>3 mois</i>

6. Au cours d'une semaine ou d'un mois représentatif*, quelles sont les personnes qui mangent les repas préparés chez vous (incluant les lunchs préparés à la maison mais consommés à l'extérieur) ?

Membre de la famille ou autre	Âge	Déjeuner (nombre de fois /semaine ou mois)	Dîner (nombre de fois /semaine ou mois)	Souper (nombre de fois /semaine ou mois)
<i>Moi</i>				