



**SALT-FREE  
AWARENESS WEEK**

**March 10<sup>th</sup> to March 17<sup>th</sup>, 2020**

**WHEREAS**, Salt-free Canada invites Ottawa to become involved in 'Salt-free Awareness Week OTTAWA' to experience or practice salt-free cooking and dining; and

**WHEREAS**, March is Kidney Month and Salt-free Canada raises awareness of the many Canadians requiring salt-restricted diets for wellness by, encouraging and challenging restaurants and professional food services to offer salt-free options on menus; and

**WHEREAS**, the citizens of Ottawa are encouraged to talk about and learn about the sodium impact on health, to challenge each other to ask for and experience salt-free dining; and

**WHEREAS**, we as Canadians with civic pride for our City are encouraged to become leaders in support of our health, wellness, and social responsibility towards sodium and diet;

**THEREFORE**, I, Jim Watson, Mayor of the City of Ottawa, do hereby proclaim **March 10<sup>th</sup> to March 17<sup>th</sup>, 2020 Salt-free Awareness Week** in Ottawa.

**Jim Watson  
Mayor / Maire**

**SEMAINE DE SENSIBILISATION À  
L'ÉLIMINATION DU SEL**

**Du 10 au 17 mars 2020**

**ATTENDU QUE** Canada sans sel invite Ottawa à participer à la « Semaine de sensibilisation à l'élimination du sel OTTAWA » et à cuisiner et à manger sans sel; et

**ATTENDU QUE** mars est le Mois du rein et que Canada sans sel sensibilise la population au fait que de nombreux Canadiens doivent suivre un régime sans sel pour leur bien-être, en encourageant et en exhortant les restaurants et les services alimentaires professionnels à proposer au menu des mets savoureux sans sel; et

**ATTENDU QUE** les résidents d'Ottawa sont invités à se renseigner sur l'impact du sel sur la santé, à en parler, à s'encourager les uns les autres à demander des mets sans sel et à en déguster; et

**ATTENDU QU'**on nous incite, en tant que Canadiens fiers de notre ville, à montrer l'exemple pour favoriser la santé, le bien-être et la responsabilité sociale de chacun à l'égard du sel et de l'alimentation;

**PAR CONSÉQUENT**, je, Jim Watson, maire de la Ville d'Ottawa, proclame par la présente la semaine du 10 au 17 mars 2020 **Semaine de sensibilisation à l'élimination du sel à Ottawa.**

