

Mon alimentation : *aussi unique que moi.*

J'aime partager un bon
repas avec un proche

Je consomme des
protéines à chaque repas

J'inclus un aliment contenant des
nutriments bons pour les os à chaque repas

Je m'assure de manger
beaucoup de **légumes**

J'aime essayer de
nouvelles recettes

MONALIMENTATION.CA

**Bon pour vous, et à votre goût ! Les diététistes
vous aident à trouver votre stratégie santé.**

Le Mois de la nutrition est présenté
par Les diététistes du Canada
moisdelanutrition2021.ca



Commanditaire officiel
du Mois de la nutrition 2021
monalimentation.ca

LES PRODUCTEURS
LAITIERS DU CANADA
CONÇU POUR VOUS
PAR NOS DIÉTÉTISTES