

# Mon alimentation : *aussi unique que moi.*

Je consomme des  
**protéines** à chaque repas

J'aime partager un bon  
repas avec un proche

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](http://moisdelanutrition2021.ca)



Commanditaire officiel  
du Mois de la nutrition 2021  
[monalimentation.ca](http://monalimentation.ca)

LES PRODUCTEURS  
LAITIERS DU CANADA  
CONÇU POUR VOUS  
PAR NOS DIÉTÉTISTES