

# Mon alimentation : *aussi unique que moi.*

Je porte attention à ce qui  
se trouve dans mes **aliments**

Je choisis des **aliments**  
naturellement nutritifs

Je veux réduire mon  
empreinte **écologique**

Je consomme une grande  
variété de **grains entiers**

Je crois qu'un **corps sain**  
mène vers un **esprit sain**

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