

Mon alimentation : *aussi unique que moi.*

Je choisis des **options saines**
lorsque je commande des repas

Je **m'hydrate** sainement

J'apporte des **collations nutritives**
pour soutenir mon énergie

Je m'assure que la **moitié de
mon assiette** contient des légumes

J'opte pour des aliments qui procurent
de bons **nutriments pour mes os**

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