

## Qui sommes-nous?

Nous sommes des diététistes professionnelles, vos expertes en alimentation et en nutrition, sur qui vous pouvez compter. Nous pouvons vous fournir l'information et les outils dont vous avez besoin pour faire des choix alimentaires sains, afin que vous puissiez vous sentir le mieux possible!

## Que pouvons-nous faire pour vous?

Nous voulons que vous soyez en santé! Nous travaillons avec des groupes de gens, comme les enseignants, les lieux de travail, les professionnels de la santé et le grand public, dans le but d'améliorer les connaissances et les compétences en matière de saine alimentation et de poids sain, par l'entremise :

- \* d'activités communautaires,
- \* d'étalages interactifs,
- \* d'ateliers et de présentations,
- \* des médias,
- \* de partenariats communautaires,
- \* d'occasions de formation,
- \* d'élaboration de programmes et de politiques.

Faites du choix sain le choix le plus facile!  
Appelez-nous pour savoir ce que nous pouvons faire pour vous.



*Venez nous voir en ligne*

[www.porcupinehu.on.ca/nutrition](http://www.porcupinehu.on.ca/nutrition)

## Les programmes et services que nous offrons.

### *Tournées d'épicerie*

Les tournées d'épicerie ont lieu régulièrement à Timmins et sur demande dans d'autres communautés. C'est une façon idéale d'apprendre à lire les étiquettes, à faire des choix sains et à naviguer à travers l'épicerie même.

### *Ressources sur la saine alimentation*

Nous avons de nombreux dépliants, livrets et feuilles de renseignements faciles à utiliser qui couvrent une variété de sujets en matière de nutrition. Nous avons également des ressources audio-visuelles et des outils d'aide à l'enseignement que nous prêtons aux enseignants et éducateurs.



### *Plus de couleur dans votre vie!*

Ce programme est destiné aux femmes âgées de 19 à 50 ans et a pour but d'améliorer leurs habitudes alimentaires. Au cours de six séances, les femmes apprendront de quelle façon elles peuvent augmenter la quantité de fruits et légumes qu'elles consomment. Les séances ont lieu à différents moments de l'année et votre participation vous assure des choses gratuites!

### *Cuisinez pour le plaisir!*

Cet atelier se concentre sur les habitudes alimentaires familiales positives et sur la réduction du stress associé aux repas en famille.

Vous apprendrez à planifier des repas, à comment faire participer vos enfants aux tâches de cuisine et de quelle façon vous pouvez créer un milieu positif face à l'alimentation pour votre famille. Les ateliers ont lieu sur demande.



### *Programme canadien de nutrition prénatale*

Ce programme offre aux femmes enceintes des conseils de nutrition, du soutien et un suivi tout au long de leur grossesse. Des bons d'achat pour le lait et des vitamines sont également offerts aux femmes dans le besoin.



*Vous avez une question au sujet de la nutrition?*

Posez votre question en appelant le service gratuit Saine Alimentation Ontario au 1-877-510-510-2, où vous pourrez en discuter avec un diététiste.

Pour obtenir de l'information sur les activités à venir ou des renseignements additionnels au sujet de l'un ou l'autre de nos programmes, rendez-vous au site Web [www.porcupinehu.on.ca/nutrition](http://www.porcupinehu.on.ca/nutrition) ou appelez le Bureau de santé Porcupine au 1-800-461-1818. Tous nos programmes et services sont offerts en anglais et en français et ils sont gratuits!



www.porcupinehu.on.ca  
1-800-461-1818  
Health Unit • Bureau de santé

Porcupine



Porcupine  
Health Unit • Bureau de santé

*Nous sommes  
bons pour vous...*