

MISSION NUTRITION*

Apprendre en s'amusant, une création des diététistes canadiennes

POUR VIVRE EN SANTÉ, IL S'AGIT D'ADOPTER DE SAINES HABITUDES DE VIE, COMME BIEN MANGER, ÊTRE ACTIF ET SE SENTIR BIEN DANS SA PEAU TOUS LES JOURS.

Créé par des diététistes canadiennes, le programme **Mission Nutrition*** vise surtout à inculquer de saines habitudes alimentaires aux enfants qui vont à l'école, de la maternelle au secondaire 2 (8^e année). Les conseils, outils et activités que vous trouverez sur notre site www.missionnutrition.ca vous permettront d'apprendre à bien manger avec le Guide alimentaire canadien. Les enfants d'âge préscolaire de plus de deux ans et les adolescents peuvent aussi bénéficier des principes de saine alimentation du Guide alimentaire canadien.

Participez au défi pour une saine alimentation **Mission Nutrition*** et vous pourriez **GAGNER** une transformation des habitudes alimentaires pour votre famille !

Une diététiste professionnelle viendrait chez vous discuter, avec votre famille, de vos habitudes alimentaires, de ce qui se trouve dans vos armoires de cuisine et de la façon dont vous faites vos courses. Vous travaillerez ensuite en collaboration avec la diététiste pour établir des objectifs de saine alimentation et élaborer un plan afin de vous guider, vous et votre famille, vers un mode de vie sain.

Vous trouverez le règlement complet du concours sur le site www.missionnutrition.ca.

IL EST FACILE DE PARTICIPER !

ÉTAPE 1 : Consultez la Trousse d'outils familiale pour une saine alimentation dans la section Familles du site www.missionnutrition.ca.

ÉTAPE 2 : Lisez, avec votre famille, la section Le petit déjeuner d'abord et remplissez un exemplaire du planificateur de **petit déjeuner familial Mission Nutrition***. Assurez-vous de varier les suggestions de petits déjeuners.

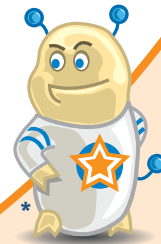
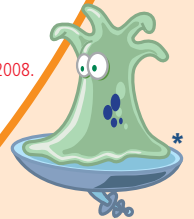
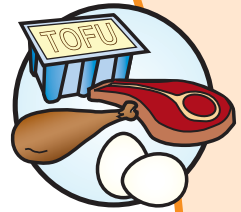
Un conseil : vous trouverez d'excellentes idées dans le modèle de planificateur de petit déjeuner familial.

ÉTAPE 3 : Veuillez joindre votre bulletin de participation dûment rempli au planificateur de petit déjeuner, avant d'envoyer le tout à l'adresse suivante : Boîte postale 4005, Paris (Ontario) N3L 3W9.

Date limite : Tous les bulletins doivent être reçus au plus tard le 22 août 2008. Le nom de la famille gagnante sera tiré au sort le 26 août 2008.

LE SAVIEZ-VOUS ? Lorsque les membres d'une famille mangent ensemble, les enfants ont tendance à faire des choix alimentaires plus sains. Les repas en famille sont une excellente façon d'instaurer de saines habitudes alimentaires pour la vie !

www.missionnutrition.ca



Bulletin de participation :

Nom : _____ Âges des enfants : _____

Adresse postale : _____

Ville : _____ Province : _____ Code postal : _____

Adresse électronique (facultatif) : _____ Numéro de téléphone : _____

Question réglementaire de mathématiques : $(15 \times 7 \div 5) + 68 - 34 =$ _____

J'ai lu le règlement et j'accepte de m'y conformer

Le programme **MISSION NUTRITION*** est offert par les diététistes professionnelles de Kellogg Canada.

* © 2008, marque de commerce de Kellogg Company utilisée sous licence par Kellogg Canada Inc.