

# Saine Alimentation Ontario



Un endroit où aller pour obtenir des renseignements fiables sur la nutrition et la saine alimentation!

## **Vous avez des questions à propos de la nutrition et la saine alimentation?**

Contactez un diététiste professionnel **GRATUITEMENT!**

Voici quelques questions posées régulièrement auxquelles nos diététistes professionnels sont prêts à répondre :

- Que puis-je faire pour réduire les risques d'avoir une maladie du cœur?
- Que devrais-je nourrir mon bébé?
- Que sont les grains entiers?
- Avez-vous des conseils pour perdre du poids?
- Je viens d'apprendre que j'ai le diabète. Où puis-je obtenir de l'aide?
- Quelle quantité de fibres dois-je manger?
- Quelle quantité de protéines devrais-je manger pour augmenter ma masse musculaire?

## **Saine Alimentation Ontario, de quoi s'agit-il?**

Les diététistes du Canada et le Ministère de la Promotion de la Santé travaillent ensemble afin d'offrir aux Ontariens plus de moyens de rejoindre un diététiste professionnel et obtenir des conseils fiables reliés à la saine alimentation **GRATUITEMENT**. Saine alimentation Ontario (SAO) vous permet de contacter un diététiste professionnel de trois façons différentes :

- 1 Parlez à un diététiste 1-877-510-510-2**  
Appelez sans frais de partout en Ontario et parlez directement à un diététiste professionnel. Les diététistes peuvent répondre à vos questions, vous envoyer des informations supplémentaires et vous mettre en lien avec des services communautaires. Le service est disponible en français, en anglais et dans plus de cents autres langues.
- 2 Envoyez un courriel à un diététiste [www.Ontario.ca/SaineAlimentation](http://www.Ontario.ca/SaineAlimentation)**  
Visitez le site internet de Saine alimentation Ontario et envoyez votre question sur la nutrition quand vous le voulez. Un diététiste professionnel vous répondra en 3 jours ouvrables ou moins!
- 3 Visitez le site internet de Saine Alimentation Ontario [www.Ontario.ca/SaineAlimentation](http://www.Ontario.ca/SaineAlimentation)**  
Explorez le site internet par sujet ou faites une recherche en ligne à travers une banque d'articles reliés à des sujets populaires sur la nutrition, des réponses à des questions fréquemment posées, des trucs et recettes.

**Composez sans frais le 1-877-510-510-2**

**VISITEZ [www.Ontario.ca/SaineAlimentation](http://www.Ontario.ca/SaineAlimentation)**

# Saine Alimentation Ontario

## Quelle est votre question reliée à la nutrition?

### SAO peut aider avec...

- La perte de poids
  - Le diabète
  - L'alimentation des enfants en bas âge
  - Faire de bons choix à l'épicerie
  - La constipation et les gaz
  - Les « mangeurs difficiles »
  - Les suppléments, les vitamines et les minéraux
- ... et d'autres questions reliées à la saine alimentation.

[www.Ontario.ca/SaineAlimentation](http://www.Ontario.ca/SaineAlimentation)



## Les diététistes de Saine Alimentation Ontario sont :

- ✓ Des professionnels qualifiés et certifiés
- ✓ Bien renseignés
- ✓ Au fait des informations les plus récentes
- ✓ Expérimentés
- ✓ Attentionnés envers leurs clients
- ✓ Amicaux
- ✓ Énergiques
- ✓ Prêts à rendre service

Appeler Saine alimentation Ontario au numéro sans frais suivant 1-877-510-510-2 de 9h à 17h HE, du lundi au vendredi; Service disponible en soirée le mardi et jeudi jusqu'à 21h HE.

Ce que les utilisateurs de **Saine Alimentation Ontario** ont à dire :

« J'ai appelé dans le passé et ça m'a été très utile. Je fais confiance à ce service. »

« J'ai été agréablement surpris par la courtoisie et la rapidité du service. »

« Excellente idée. Service absolument impeccable. »

« Vous avez fait une énorme différence dans ma vie. »

« Je réfère régulièrement des clients vers votre service. »

« Ce service est génial, tout comme le site internet. »

« Vous avez été très utiles. C'est un service remarquable. »

« Merci d'être là. »