

Mois de la nutrition 2023 – boîte à outils pour les médias sociaux



Découvrez le pouvoir des aliments : trouvez une diététiste

moisdelanutrition2023.ca

À titre de diététistes, nous utilisons la science de la nutrition pour aider les gens à comprendre le lien entre l'alimentation et la santé, et leur fournir des conseils personnalisés qui répondent à leurs besoins et objectifs. Bien que beaucoup de gens au Canada voient les diététistes comme des professionnels de la santé dignes de confiance, il peut être difficile d'accéder à leurs services. Par exemple, les gens peuvent se demander où trouver une diététiste. C'est pourquoi nous braquons les projecteurs sur les nombreuses façons de découvrir le pouvoir des aliments et de **trouver une diététiste** à l'occasion du Mois de la nutrition.

En tant que diététiste, le Mois de la nutrition 2023 est une occasion pour vous de partager des exemples actuels et pertinents pour votre pratique.

En ce Mois de la nutrition, demandez-vous comment vous pouvez aider les gens à découvrir le pouvoir des aliments.

En mars, rassemblons-nous et unissons nos voix pour encourager les gens à *trouver une diététiste* en mettant en lumière les nombreuses façons dont nous aidons les gens et les communautés à atteindre leurs objectifs de nutrition.

Pour en savoir plus sur le thème de cette année, consultez le [Guide de planification de la campagne du Mois de la nutrition de 2023](#) conçu pour les membres des DC. Le guide comprend un outil exhaustif pour planifier la campagne ainsi que des conseils et ressources pour vous aider à amplifier vos messages du Mois de la nutrition.

Utilisez les messages de cette boîte à outils sur les médias sociaux ou dans vos infolettres et sites Web – servez-vous-en tels quels ou ajoutez-y votre touche. N'oubliez pas d'inclure les mots-clés #MoisDeLaNutrition, #TrouvezUneDiététiste et #DiététistesVosAlliés et d'identifier @DietitiansCAN dans toutes vos publications. Dirigez vos abonnés à moisdelanutrition2023.ca pour qu'ils découvrent comment trouver un diététiste et obtenir des ressources bilingues conçues pour les consommateurs en lien avec le Mois de la nutrition.



Vous trouverez également dans cette boîte à outils des éléments graphiques du Mois de la nutrition 2023 au format adapté pour les sites Web, les signatures de courriels ainsi que les bannières et publications dans les médias sociaux.



Rédiger un article pour l'infolettre de votre employeur, un site Web ou un blogue, ou créer du contenu pour les médias sociaux sont d'excellentes manières de promouvoir le

Mois de la nutrition et d'aider les gens à se familiariser avec le rôle et la valeur des diététistes. Trouvez des idées et des conseils utiles dans le [Guide de planification de la campagne du Mois de la nutrition de 2023](#).

Vous avez des questions? Écrivez-vous à nutritionmonth@dietitians.ca.

Publications générales sur le Mois de la nutrition 2023

Vous trouverez ci-dessous des exemples de publications pour les médias sociaux qui expliquent comment et pourquoi les gens devraient trouver une diététiste en ce Mois de la nutrition – utilisez-les telles quelles ou ajoutez-y votre touche.

C'est le #MoisDeLaNutrition! En mars, allez à moisdelanutrition2023.ca pour aider les gens à découvrir le pouvoir des aliments. Les diététistes sont là pour vous aider!

#TrouvezUneDiététiste #DiététistesVosAlliés

Les diététistes utilisent la science pour vous aider à comprendre le lien entre les aliments et la santé, et vous donner des conseils répondant à vos besoins et objectifs. [Contactez une diététiste dès aujourd'hui!](#) #TrouvezUneDiététiste #DiététistesVosAlliés #MoisDeLaNutrition

Le saviez-vous? Il est facile de [trouver une diététiste](#), et plusieurs régimes d'avantages sociaux couvrent les diététistes. Pendant le #MoisDeLaNutrition, trouvez une diététiste pour vous aider à atteindre vos objectifs nutritionnels! #TrouvezUneDiététiste #DiététistesVosAlliés

[Vous cherchez une diététiste?](#) Si vous avez un régime d'avantages sociaux, les services d'une diététiste pourraient vous être remboursés. Vérifiez la couverture du régime de votre employeur. #MoisDeLaNutrition #TrouvezUneDiététiste #DiététistesVosAlliés

Avec autant d'information sur la nutrition, il peut être difficile de s'y retrouver. Ne vous laissez pas prendre au piège de l'information. Commencez du bon pied. Commencez avec une diététiste. Plus d'info à moisdelanutrition2023.ca #TrouvezUneDiététiste #MoisDeLaNutrition

Si vous avez un régime d'avantages sociaux, les services d'une diététiste pourraient vous être remboursés. Vérifiez la couverture du régime de votre employeur! Plus d'info à moisdelanutrition2023.ca #MoisDeLaNutrition #TrouvezUneDiététiste #DiététistesVosAlliés

Syndrome du côlon irritable? Allergies? Planification des repas? Faites appel à une diététiste. Les diététistes traduisent la science en conseils pratiques pour vous aider à réaliser vos objectifs. [Contactez une diététiste!](#) #MoisDeLaNutrition #TrouvezUneDiététiste

En virtuel, en personne, par téléphone... les diététistes peuvent vous aider à atteindre vos objectifs de nutrition de la manière qui vous convient. Plus d'info à moisdelanutrition2023.ca. #TrouvezUneDiététiste #MoisDeLaNutrition #DiététistesVosAlliés

Problème de santé, performances sportives, caprices alimentaires... [Une diététiste peut vous aider](#). Pas de régime à la mode. Seulement de la science et une volonté de vous aider à comprendre le lien entre l'alimentation et votre santé. #TrouvezUneDiététiste #MoisDeLaNutrition

Demandez aux gens si leur régime d'avantages sociaux couvre les diététistes? Les diététistes ont la formation et l'expertise pour vous aider avec tous vos besoins nutritionnels. Plus d'info à [moisdelanutrition2023.ca](#) #TrouvezUneDiététiste #MoisDeLaNutrition #DiététistesVosAlliés

Bonne #Journéedesdiététistes (15 mars)! Célébrons les diététistes, des professionnels qui se servent de leur expertise et de leurs compétences pour aider les gens à découvrir le pouvoir des aliments. Plus d'info : [moisdelanutrition2023.ca](#) #MoisDeLaNutrition #TrouvezUneDiététiste

Publications du Mois de la nutrition 2023 axées sur la nutrition

À [moisdelanutrition2023.ca](#), vous trouverez une liste d'articles sur la nutrition à partager pendant le mois. Ces articles ont été sélectionnés dans le site [DecouvrezLesAliments.ca](#). Voici des exemples de publications pour les médias sociaux reprenant une partie de ce contenu – utilisez-les telles quelles ou adaptez-les.

Vos antécédents familiaux de diabète vous préoccupent? Faire des choix nutritifs pourrait vous aider à prévenir le diabète de type 2. Une diététiste vous donnera des conseils et répondra à vos questions. En ce #MoisDeLaNutrition, [trouvez une diététiste](#) pour vous lancer!

Pour économiser sur les aliments sans faire de compromis sur la nutrition, planifier les repas est la clé. #TrouvezUneDiététiste dès aujourd'hui pour de l'aide personnalisée pour planifier vos repas! Plus d'info : [moisdelanutrition2023.ca](#) #MoisDeLaNutrition #DiététistesVosAlliés

Il peut être frustrant d'amener son enfant à goûter un nouvel aliment. Une [diététiste](#) peut vous aider à rendre les repas plus agréables avec des idées pour que votre enfant ait envie de goûter de nouveaux aliments. #MoisDeLaNutrition #TrouvezUneDiététiste #DiététistesVosAlliés

Offrir les repas et collations à des heures régulières et limiter le grignotage entre les repas et collations est une excellente stratégie pour lutter contre les caprices alimentaires. Pour d'autres stratégies, [contactez une diététiste](#). #MoisDeLaNutrition #TrouvezUneDiététiste

Consommez-vous assez de protéines? Les besoins en protéines peuvent varier selon le style de vie et les objectifs. Votre diététiste considérera différents facteurs pour vous donner des conseils adaptés. [Trouvez une diététiste](#) aujourd'hui! #MoisDeLaNutrition #TrouvezUneDiététiste

Le saviez-vous? Les grains entiers contiennent plus de fibres et de protéines! [Les protéines végétales](#) comme les haricots, lentilles, noix, graines et grains entiers peuvent vous aider à satisfaire vos besoins. #MoisDeLaNutrition #TrouvezUneDiététiste #DiététistesVosAlliés

Vous envisagez d'offrir à votre bébé des boissons végétales (ex. amandes, avoine)? Consultez d'abord une [diététiste](#). Ces boissons doivent contenir assez de protéines et de gras.
#MoisDeLaNutrition #TrouvezUneDiététiste #DiététistesVosAlliés

Rapini, bette à carde, chou vert, bok choy, chou vert frisé... les avez-vous tous essayés? Chaque bouchée de ces [légumes-feuilles verts](#) est riche en nutriments. Essayez-les dans les soupes, salades, sautés, sandwichs et smoothies! #MoisDeLaNutrition #TrouvezUneDiététiste

Vous avez des gaz et ballonnements dus au syndrome du côlon irritable? Suivre un régime FODMAP avec l'aide d'une diététiste pourrait vous aider. Découvrez comment accéder à une diététiste à [moisdelanutrition2023.ca](#). #MoisDeLaNutrition #TrouvezUneDiététiste #DiététistesVosAlliés

Le calcium et la vitamine D sont importants pour la santé des os. Mais le potassium, le magnésium et la vitamine K le sont aussi. Pour découvrir comment garder des os solides, [consultez une diététiste](#). #MoisDeLaNutrition #TrouvezUneDiététiste #DiététistesVosAlliés

Publications du Mois de la nutrition 2023 axées sur les recettes

Il y a 3 nouvelles recettes à mettre en vedette pendant le Mois de la nutrition. Elles sont accessibles sur [Cuisinidées](#) et viennent s'ajouter à notre sélection croissante de recettes délicieuses et nutritives approuvées par des diététistes. Voici des exemples de publications pour les médias sociaux mettant en vedette certaines de ces recettes – utilisez-les telles quelles ou adaptez-les.

En ce #MoisDeLaNutrition, essayez une recette choisie par une diététiste – comme ces [chips et trempette aux haricots noirs](#). Pas de haricots noirs? Remplacez-les par des haricots cannellini, des pois chiches ou des haricots communs. #TrouvezUneDiététiste #DiététistesVosAlliés

Besoin d'inspiration pour vos repas? Jetez un œil aux *nouvelles* recettes ajoutées à Cuisinidées pour le #MoisDeLaNutrition, comme la [casserole de pâtes crémeuses au poulet](#). Elle deviendra sans doute un favori de la famille. #TrouvezUneDiététiste #DiététistesVosAlliés

Jumelez les protéines végétales à des aliments riches en vitamine C pour plus de fer. Essayez ces [rouleaux de chou farcis aux haricots](#). La vitamine C des tomates augmente la disponibilité du fer des haricots. #MoisDeLaNutrition #TrouvezUneDiététiste #DiététistesVosAlliés

Ne négligez pas les accompagnements. De savoureux accompagnements à base de légumes ajoutent couleur et nutriments à tout repas. Quel est votre préféré? Essayez ces [légumes verts sautés au citron et aux amandes](#)! #MoisDeLaNutrition #TrouvezUneDiététiste #DiététistesVosAlliés

Les desserts peuvent aussi être nutritifs! Ces [barres de céréales noix de coco et abricots](#) ont près de 4 g de fibres par portion. Vous pouvez les préparer à l'avance et les congeler. Partagez vos desserts nutritifs préférés pendant le #MoisDeLaNutrition. #TrouvezUneDiététiste

À court de temps? Essayez les protéines en conserve (légumineuses, poisson, etc.), comme dans cette [salade pois chiches et carottes](#). Contactez une diététiste en ce #MoisDeLaNutrition. Plus d'info : [moisdelanutrition2023.ca](#) #TrouvezUneDiététiste #DiététistesVosAlliés

Faire cuisiner les enfants leur permet de développer un amour pour les aliments qui durera toute leur vie. Essayez cette recette de [dumplings déjeuner avec eux](#). #TrouvezUneDiététiste dès aujourd'hui pour plus de conseils sur l'alimentation de vos enfants. #MoisDeLaNutrition

Il devient de plus en plus difficile de respecter son budget alimentaire. Cuisiner est un moyen de respecter son budget *et* de manger plus sainement. Essayez ces [muffins aux bleuets](#), flocons d'avoine et lentilles. #MoisDeLaNutrition #TrouvezUneDiététiste #DiététistesVosAlliés

Vous voulez manger plus de poisson? Ce [sandwich ouvert thon et pesto](#) peut être fait avec du thon ou du saumon en conserve. Préparez des portions de plus au souper et utilisez-les pour un dîner rapide le lendemain. #MoisDeLaNutrition #TrouvezUneDiététiste #DiététistesVosAlliés

Profitez-vous des nombreux bienfaits des fibres? Elles aident à gérer la santé du cœur, de l'intestin et le diabète! Avec 11 g de fibres par portion, ces [quésadillas aux haricots noirs](#) vous aideront à atteindre vos objectifs de nutrition. #MoisDeLaNutrition #TrouvezUneDiététiste