



## Nutrition Month 2020 Social Media Toolkit

[Nutritionmonth2020.ca](https://www.nutritionmonth2020.ca)



NUTRITION MONTH  
OFFICIAL SPONSORS:



Dietitians of Canada acknowledges the support of Avocados from Mexico and Dairy Farmers of Canada who help bring Nutrition Month 2020 to Canadians. Questions? Email [nutritionmonth@dietitians.ca](mailto:nutritionmonth@dietitians.ca).

**March is Nutrition Month and this year, Canadian dietitians are talking about how healthy eating is about so much More than Food! Dietitians are encouraging Canadians to consider not only *what* they eat, but *how* they eat too.**

Use the 31 posts in this toolkit on social media or for your newsletters and websites. Don't forget to include #NutritionMonth and #MoreThanFood in your tweets and direct your followers to nutritionmonth2020.ca



Find graphics sized for use on websites, email signatures, social media banners and social media posts on the nutrition month resource page.



New! Search “Nutrition Month” on Instagram when creating stories to find official stickers!

| English  | French   |
|--|--|
| <p>March is Nutrition Month! This year, dietitians want you to know that healthy eating is about so much more than food - how you eat is important too! Find recipes, articles and more at <a href="http://www.NutritionMonth2020.ca">www.NutritionMonth2020.ca</a><br/>#NutritionMonth #MoreThanFood</p>                      | <p>Mars est le Mois de la nutrition, et les diététistes vous rappellent que la saine alimentation va bien au-delà des aliments – et que la façon dont vous mangez compte aussi! Pour des recettes, des articles, etc. : <a href="http://www.moisdelanutrition2020.ca">www.moisdelanutrition2020.ca</a> #Moisdelanutrition #AuDelàDesAliments</p>     |
| <p>Yum! There are 25 delicious new recipes for Nutrition Month at <a href="http://www.NutritionMonth2020.ca">www.NutritionMonth2020.ca</a><br/>#NutritionMonth #MoreThanFood</p>   | <p>Miam! En tout, 25 délicieuses nouvelles recettes du Mois de la nutrition sont présentées au <a href="http://www.moisdelanutrition2020.ca">www.moisdelanutrition2020.ca</a><br/>#Moisdelanutrition #AuDelàDesAliments</p>  |
| <p>Healthy eating is about #MoreThanFood - it's also about family, memories, and emotions. Embrace and enjoy your own food culture and traditions and share with others! Try this recipe: Easy Red Lentil Dhal - available at <a href="http://www.NutritionMonth2020.ca">www.NutritionMonth2020.ca</a><br/>#NutritionMonth</p> | <p>La saine alimentation va #AuDelàDesAliments – elle touche aussi la famille, les souvenirs et les émotions. Embrassez votre culture et vos traditions culinaires et partagez-les! Essayez ceci : Dhal aux lentilles rouges facile : <a href="http://www.moisdelanutrition2020.ca">www.moisdelanutrition2020.ca</a> #Moisdelanutrition</p>          |
| <p>Be mindful of your eating habits. Being mindful can help you be more conscious of the food you eat and your eating habits. Learn more: <a href="https://bit.ly/2tg6T9j">https://bit.ly/2tg6T9j</a><br/>#NutritionMonth #MoreThanFood</p>  | <p>Prenez conscience de vos habitudes alimentaires. Le fait d'être conscient peut vous permettre d'être plus attentif aux aliments que vous mangez ainsi qu'à vos habitudes alimentaires. Pour en savoir plus, consultez <a href="https://bit.ly/38eQL6l">https://bit.ly/38eQL6l</a><br/>#MoisdelaNutrition #AuDelàDesAliments</p>                   |
| <p>Have you downloaded the Nutrition Month 2020 Recipe eBook? It includes 12 delicious recipes, hand-picked by dietitians. Which recipe will you try first? Find it at <a href="http://www.NutritionMonth2020.ca">www.NutritionMonth2020.ca</a><br/>#NutritionMonth #MoreThanFood</p>  | <p>Avez-vous téléchargé le livre de recettes numérique du Mois de la nutrition 2020? Il comprend 12 délicieuses recettes sélectionnées avec soin par des diététistes. Laquelle allez-vous essayer en premier? Trouvez-là au <a href="http://www.moisdelanutrition2020.ca">www.moisdelanutrition2020.ca</a> #Moisdelanutrition# AuDelàDesAliments</p> |
| <p>When you involve children in cooking, you share important food skills and traditions with them. Try this recipe: Chewy Ginger Pecan Cookies - available at <a href="http://www.NutritionMonth2020.ca">www.NutritionMonth2020.ca</a><br/>#NutritionMonth #MoreThanFood</p>   | <p>En faisant participer les enfants à la cuisine, vous leur transmettez des traditions et des compétences alimentaires importantes. Essayez cette recette : Biscuits tendres aux pacanes et au gingembre – présentée au <a href="http://www.moisdelanutrition2020.ca">www.moisdelanutrition2020.ca</a> #Moisdelanutrition #AuDelàDesAliments</p>    |

## NUTRITION MONTH 2020 SOCIAL MEDIA TOOLKIT

|  |   |
|--|---|
| <p>Take time to eat. Healthy eating habits include taking the time to make food an important part of your life. Learn more: <a href="https://bit.ly/2G8wPGJ">https://bit.ly/2G8wPGJ</a> #NutritionMonth #MoreThanFood</p>  | <p>Prenez le temps de manger. Les habitudes alimentaires saines comprennent le fait d'accorder à la nourriture une place importante dans votre vie. Pour en savoir plus, consultez <a href="https://bit.ly/2NNBhPp">https://bit.ly/2NNBhPp</a> #MoisdelaNutrition #AuDelàDesAliments</p>  |
| <p>Hungry? Download the new Recipe eBook from Dietitians of Canada! With 12 delicious recipes, hand-picked by dietitians, there is something for everyone! Find it at <a href="http://www.NutritionMonth2020.ca">www.NutritionMonth2020.ca</a> #NutritionMonth #MoreThanFood</p>                   | <p>Vous avez faim? Téléchargez le nouveau livre de recettes numérique des Diététistes du Canada! Avec 12 délicieuses recettes sélectionnées avec soin par des diététistes, il y en a pour tous les goûts! Trouvez-le au <a href="http://www.moisdelanutrition2020.ca">www.moisdelanutrition2020.ca</a> #Moisdelanutrition#AuDelàDesAliments</p>     |
| <p>Bringing your own lunch will reduce the need to buy food from restaurants, vending machines or corner stores. Try this recipe: Proudly Canadian Beet and Barley Salad - available at <a href="http://www.NutritionMonth2020.ca">www.NutritionMonth2020.ca</a> #NutritionMonth #MoreThanFood</p> | <p>Apporter votre lunch réduira votre dépendance aux restaurants, distributeurs automatiques et dépanneurs. Essayez cette recette : Salade de betteraves et d'orge fièrement canadienne – présentée au <a href="http://www.moisdelanutrition2020.ca">www.moisdelanutrition2020.ca</a> #Moisdelanutrition #AuDelàDesAliments</p>                     |
| <p>Listening to and following your feelings of hunger and fullness can help you decide when and how much to eat. Learn more: <a href="https://bit.ly/374nUBG">https://bit.ly/374nUBG</a> #NutritionMonth #MoreThanFood</p>   | <p>Être attentif et réagir aux sensations de faim ou de satiété permettent de décider du moment de manger et de la quantité de nourriture. Pour en savoir plus, consultez <a href="https://bit.ly/2RnC4qX">https://bit.ly/2RnC4qX</a> #MoisdelaNutrition #AuDelàDesAliments</p>   |
| <p>A tip for cooking with kids: be a role model! If you're excited, they will be, too. Try this recipe: Avocado and Fruit Salad with Basil and Honey - available at <a href="http://www.NutritionMonth2020.ca">www.NutritionMonth2020.ca</a> #NutritionMonth #MoreThanFood</p>                     | <p>Un truc lorsque vous cuisinez avec les enfants : soyez un bon modèle! Si vous êtes enthousiaste, vos enfants le seront aussi. Essayez cette recette : Salade de fruits et d'avocat au basilic et au miel – présentée au <a href="http://www.moisdelanutrition2020.ca">www.moisdelanutrition2020.ca</a> #Moisdelanutrition #AuDelàDesAliments</p> |
| <p>When you eat with others, use it as a chance to connect and explore cultural and traditional foods. Try this recipe: Hearty Manitoba Vegetable Soup - available at <a href="http://www.NutritionMonth2020.ca">www.NutritionMonth2020.ca</a> #NutritionMonth #MoreThanFood</p>                   | <p>Lorsque vous mangez avec d'autres personnes, profitez de l'occasion pour tisser des liens et explorer des aliments culturels et traditionnels. Essayez ceci : Soupe aux légumes consistante du Manitoba – présentée au <a href="http://www.moisdelanutrition2020.ca">www.moisdelanutrition2020.ca</a> #Moisdelanutrition #AuDelàDesAliments</p>  |
| <p>Cook more often. Cooking allows you to learn new skills and rely less on highly processed foods. Learn more: <a href="https://bit.ly/30wlk3R">https://bit.ly/30wlk3R</a> #NutritionMonth #MoreThanFood</p>  | <p>Cuisinez plus souvent. Cuisiner vous permet d'apprendre de nouvelles compétences et de dépendre moins des aliments hautement transformés. Pour en savoir plus, consultez <a href="https://bit.ly/2toNAKQ">https://bit.ly/2toNAKQ</a> #MoisdelaNutrition #AuDelàDesAliments</p>   |
| <p>"I'm tired of always eating the same lunch!" Dietitians want you to enjoy your food! Try this recipe: Mexican Squash and Bean Salad - available at <a href="http://www.NutritionMonth2020.ca">www.NutritionMonth2020.ca</a> #NutritionMonth #MoreThanFood</p>                                   | <p>« J'en ai assez de toujours manger le même lunch! » Les diététistes veulent que vous aimiez ce que vous mangez! Essayez cette recette : Salade mexicaine de courge et de légumineuses – présentée au <a href="http://www.moisdelanutrition2020.ca">www.moisdelanutrition2020.ca</a> #Moisdelanutrition #AuDelàDesAliments</p>                    |
| <p>Do you find yourself throwing out food that has gone bad? Read 5 dietitian tips on reducing food waste. Learn more: <a href="https://bit.ly/361ivu3">https://bit.ly/361ivu3</a> #NutritionMonth #MoreThanFood</p>   | <p>Avez-vous déjà jeté de la nourriture parce qu'elle s'était gâtée? Lisez ces 5 conseils des diététistes pour réduire les pertes alimentaires <a href="https://bit.ly/2u2hYL9">https://bit.ly/2u2hYL9</a> #Moisdelanutrition #AuDelàDesAliments</p>  |

## NUTRITION MONTH 2020 SOCIAL MEDIA TOOLKIT

|   |   |
|---|---|
| <p>Plan what you eat. Planning is a simple step that can make it possible to eat healthily, save money and cook more often. Learn more: <a href="https://bit.ly/30r33WV">https://bit.ly/30r33WV</a><br/>#NutritionMonth #MoreThanFood</p>   | <p>Prévoyez ce que vous allez manger. La planification est un moyen simple permettant de manger sainement, d'économiser et de cuisiner plus souvent. Pour en savoir plus, consultez <a href="https://bit.ly/30qCCAJ">https://bit.ly/30qCCAJ</a> #MoisdelaNutrition #AuDelàDesAliments</p>   |
| <p>Dietitian Tip: Imaginative play helps children get deeply involved. Make a theme night or turn your kitchen into a restaurant. Try this recipe: Grilled Vegetable, Bean and Avocado Tacos - available at <a href="http://www.NutritionMonth2020.ca">www.NutritionMonth2020.ca</a><br/>#NutritionMonth #MoreThanFood</p>                  | <p>Truc de diététiste : Le jeu créatif aide les enfants à s'investir en profondeur. Organisez une soirée thématique ou transformez votre cuisine en restaurant. Essayez ceci : Tacos de légumes grillés, haricots et avocats – présentée au <a href="http://www.moisdelanutrition2020.ca">www.moisdelanutrition2020.ca</a> #Moisdelanutrition</p>   |
| <p>Happy #DietitiansDay (March 18)! Today we celebrate dietitians as regulated health care professionals, committed to using their specialized knowledge and skills to support healthy living for all Canadians. Learn more: <a href="http://www.NutritionMonth2020.ca">www.NutritionMonth2020.ca</a><br/>#NutritionMonth #MoreThanFood</p> | <p>Bonne journée des diététistes (le 18 mars) ! Aujourd'hui, nous célébrerons les diététistes, des professionnels de la santé réglementés, déterminés à faire usage de leurs connaissances et compétences spécialisées afin de soutenir un mode de vie sain pour l'ensemble de la population canadienne. <a href="http://www.moisdelanutrition2020.ca">www.moisdelanutrition2020.ca</a></p> |
| <p>Keep your cultural roots alive by teaching your kids some old family favourites. While in the kitchen, talk about who taught you to cook and your favourite traditional recipes. Read more: <a href="https://bit.ly/2Tw3Zlc">https://bit.ly/2Tw3Zlc</a>#NutritionMonth #MoreThanFood</p>   | <p>Préservez vos traditions culturelles en montrant à vos enfants à préparer des recettes transmises de génération en génération. Parlez-leur de la personne qui vous a appris à cuisiner. Pour en savoir plus, consultez <a href="https://bit.ly/38eT7m4">https://bit.ly/38eT7m4</a><br/>#Moisdelanutrition #AuDelàDesAliments</p>   |
| <p>Involve others in planning and preparing meals. Planning and preparing meals with others helps to nurture healthy eating habits that last a lifetime. Learn more: <a href="https://bit.ly/3ahxjrFNutritionMonth">https://bit.ly/3ahxjrFNutritionMonth</a><br/>#MoreThanFood</p>  | <p>Impliquez les autres dans la planification et la préparation des repas. Planifier et préparer les repas avec les autres permet d'acquérir de saines habitudes alimentaires qui dureront toute la vie. Pour en savoir plus: <a href="https://bit.ly/2R0HE3O">https://bit.ly/2R0HE3O</a><br/>#MoisdelaNutrition #AuDelàDesAliments</p>   |
| <p>Teens can follow more complicated recipes or assemble and mix most ingredients. Have them try making one meal per week. Here's a recipe to get them started: Super Easy Chicken Parm - available at <a href="http://www.NutritionMonth2020.ca">www.NutritionMonth2020.ca</a><br/>#NutritionMonth #MoreThanFood</p>                       | <p>Les adolescents peuvent suivre des recettes plus compliquées. Ils peuvent également être chargés de la préparation d'un repas par semaine. Essayez cette recette: Poulet parmigiana super facile – présentée au <a href="http://www.moisdelanutrition2020.ca">www.moisdelanutrition2020.ca</a><br/>#Moisdelanutrition #AuDelàDesAliments</p>   |
| <p>Away at school and on your own? Here are some dietitian tips for the first time cook: <a href="https://bit.ly/2TsuPkl">https://bit.ly/2TsuPkl</a> #NutritionMonth #MoreThanFood</p>  | <p>Tu vas à l'école et tu dois te débrouiller seul? Voici quelques conseils des diététistes pour les cuisiniers en herbe : <a href="https://bit.ly/2NyPwqU">https://bit.ly/2NyPwqU</a>#Moisdelanutrition #AuDelàDesAliments</p>   |
| <p>Dietitian Tip: Children need to be part of the plan from the beginning, and it helps if they choose and prepare something that they love to eat. Try this recipe: Yogurt Bark - available at <a href="http://www.NutritionMonth2020.ca">www.NutritionMonth2020.ca</a><br/>#NutritionMonth #MoreThanFood</p>                              | <p>Truc de diététiste : Les enfants doivent faire partie du plan dès le départ, et ce sera encore plus facile s'ils choisissent et préparent un plat qu'ils aiment. Essayez ceci : Écorces de yogourt – présentée au <a href="http://www.moisdelanutrition2020.ca">www.moisdelanutrition2020.ca</a><br/>#Moisdelanutrition #AuDelàDesAliments</p>   |

## NUTRITION MONTH 2020 SOCIAL MEDIA TOOLKIT

|   |  |
|---|--|
| <p>Enjoy your food! Enjoying your food is part of healthy eating. Enjoy the taste of your food and the many food-related activities that go along with eating. Learn more: <a href="https://bit.ly/38eT7m6">https://bit.ly/38eT7m6</a> #NutritionMonth #MoreThanFood</p>  | <p>Savourer les aliments fait partie d’une alimentation saine. Savourez le goût de vos aliments et profitez des nombreuses activités liées à l’alimentation qui vont de pair avec celle-ci. Pour en savoir plus, consultez <a href="https://bit.ly/2FXZMoA">https://bit.ly/2FXZMoA</a> #MoisdelaNutrition #AuDelàDesAliments</p>           |
| <p>Spending time with your grandchildren can be lots of fun! But making them meals and snacks that are nutritious and tasty can sometimes be a challenge. Here are some dietitian tips: <a href="https://bit.ly/2tpbB4u">https://bit.ly/2tpbB4u</a> #NutritionMonth #MoreThanFood</p>   | <p>Passer du temps avec vos petits-enfants peut être très agréable! En revanche, leur préparer des collations et des repas nutritifs et savoureux peut parfois être difficile. Voici des conseils de diététistes: <a href="https://bit.ly/2TqO8dQ">https://bit.ly/2TqO8dQ</a> #MoisdelaNutrition #AuDelàDesAliments</p>                    |
| <p>Sharing family meals doesn’t only mean dinner! If your evening schedule is hectic, share breakfast meals or have brunch together on the weekends. Try this recipe: Peach, Strawberry and Almond Muesli - available at <a href="http://www.NutritionMonth2020.ca">www.NutritionMonth2020.ca</a> #NutritionMonth #MoreThanFood</p> | <p>Les repas familiaux ne se limitent pas au souper! Si votre horaire du soir est trop chargé, asseyez-vous ensemble pour déjeuner ou savourer un brunch en famille le week-end. Essayez : Muesli aux pêches, fraises et amandes, au <a href="http://www.moisdelanutrition2020.ca">www.moisdelanutrition2020.ca</a> #Moisdelanutrition</p> |
| <p>Culture and food traditions can be a part of healthy eating. Part of the enjoyment of eating is choosing healthy foods that reflect your preferences. Learn more: <a href="https://bit.ly/30sKz8l">https://bit.ly/30sKz8l</a> #NutritionMonth #MoreThanFood</p>  | <p>Les traditions culturelles peuvent faire partie intégrante d’une saine alimentation. Une partie du plaisir de manger consiste à choisir des aliments sains qui reflètent vos préférences. Pour en savoir plus, consultez <a href="https://bit.ly/3am8o6z">https://bit.ly/3am8o6z</a> #MoisdelaNutrition #AuDelàDesAliments</p>          |
| <p>5 Habits to Make Your Workday Healthier – Are you looking to make your workday healthier? Use these dietitian tips to add some healthy habits to your workday routine. Learn more: <a href="https://bit.ly/2u3ToJG">https://bit.ly/2u3ToJG</a> #NutritionMonth #MoreThanFood</p>   | <p>Aimeriez-vous avoir des habitudes plus saines au travail? Suivez ces 5 conseils de diététistes pour intégrer quelques habitudes santé dans votre routine quotidienne <a href="https://bit.ly/2RnEuG3">https://bit.ly/2RnEuG3</a> #MoisdelaNutrition #AuDelàDesAliments</p>  |
| <p>Are your teens involved in planning and preparing food? They can be in charge of making their lunch. Try this recipe: Avocado and Tuna Salad Sandwich - available at <a href="http://www.NutritionMonth2020.ca">www.NutritionMonth2020.ca</a> #NutritionMonth #MoreThanFood</p>  | <p>Vos ados participent-ils à la planification et à la préparation des aliments? Ils peuvent préparer leur propre lunch. Essayez cette recette : Sandwich à la salade de thon et avocat – présentée au <a href="http://www.moisdelanutrition2020.ca">www.moisdelanutrition2020.ca</a> #Moisdelanutrition #AuDelàDesAliments</p>            |
| <p>Eat meals with others. Enjoying healthy foods with family, friends, neighbours or co-workers is a great way to connect and add enjoyment to your life. It can provide many benefits and contribute to a healthy lifestyle. <a href="https://bit.ly/3710rl3">https://bit.ly/3710rl3</a> #NutritionMonth #MoreThanFood</p>         | <p>Manger avec des proches, amis, voisins ou collègues est une excellente façon de tisser ou de renforcer les liens. Cela procure de nombreux avantages tout en contribuant à un mode de vie sain. Pour en savoir plus, consultez <a href="https://bit.ly/2TC5ft0">https://bit.ly/2TC5ft0</a> #MoisdelaNutrition</p>                       |
| <p>Dietitian tip! When you try a new food, describe the flavour and be adventurous to inspire your kids to do the same. Try this recipe: Roasted Cauliflower, Farro and Avocado Salad - available at <a href="http://www.NutritionMonth2020.ca">www.NutritionMonth2020.ca</a> #NutritionMonth #MoreThanFood</p>                     | <p>Truc de diététiste! Lorsque vous essayez un nouvel aliment, décrivez-en les saveurs et faites preuve d’audace pour inciter vos enfants à faire de même. Essayez ceci : Salade de chou-fleur rôti, farro et avocat – présentée au <a href="http://www.moisdelanutrition2020.ca">www.moisdelanutrition2020.ca</a> #Moisdelanutrition</p>  |