



Mois de la nutrition 2020

Boîte à outils sur les médias sociaux

moisdelanutrition2020.ca



COMMANDITAIRES OFFICIELS
DU MOIS DE LA NUTRITION :



Les diététistes du Canada soulignent l'appui des Avocats du Mexique et des Producteurs laitiers du Canada, grâce à qui la population pourra profiter du Mois de la nutrition 2020. Des questions? Écrivez à nutritionmonth@dietitians.ca.

Mars est le Mois de la nutrition, et cette année, des diététistes de partout au Canada mettront en lumière que la saine alimentation va bien au-delà des aliments! Les diététistes encouragent les Canadiennes et Canadiens à penser non seulement à ce qu'ils mangent, mais aussi à la façon dont ils mangent.

Utilisez les 31 publications de cette boîte à outils sur les médias sociaux, ou encore dans vos bulletins et sites Web. N'oubliez pas d'inclure les mot-clés #MoisdelaNutrition et #AuDelàDesAliments dans vos publications et de diriger vos abonnés vers le www.moisdelanutrition2020.ca.



Téléchargez des graphiques en format adaptés pour les sites Web, des signatures de courriels ainsi que des bannières et publications dans les médias sociaux – disponible dans les ressources du Mois de la nutrition 2020.



Nouveaux! Cherchez « Mois de la nutrition » sur Instagram lorsque vous créez des stories pour trouver les stickers officiels!

Français	Anglais
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. : www.moisdelanutrition2020.ca #Moisdelanutrition #AuDelàDesAliments	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 www.NutritionMonth2020.ca #NutritionMonth #MoreThanFood
Miam! En tout, 25 délicieuses nouvelles recettes du Mois de la nutrition sont présentées au www.moisdelanutrition2020.ca #Moisdelanutrition #AuDelàDesAliments	Yum! There are 25 delicious new recipes for Nutrition Month at www.NutritionMonth2020.ca #NutritionMonth #MoreThanFood
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 : www.moisdelanutrition2020.ca #Moisdelanutrition	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 www.NutritionMonth2020.ca #NutritionMonth

MOIS DE LA NUTRITION 2020
BOÎTE À OUTILS SUR LES MÉDIAS SOCIAUX

<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 https://bit.ly/38eQL6l #MoisdelaNutrition #AuDelàDesAliments</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: https://bit.ly/2tg6T9j #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? Choisissez-la au www.moisdelanutrition2020.ca #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 www.NutritionMonth2020.ca #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 www.moisdelanutrition2020.ca #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 www.NutritionMonth2020.ca #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 https://bit.ly/2NNBhPp #MoisdelaNutrition #AuDelàDesAliments</p>	<p>Take time to eat. Healthy eating habits include taking the time to make food an important part of your life. Learn more: https://bit.ly/2G8wPGJ #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 www.moisdelanutrition2020.ca #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 www.NutritionMonth2020.ca #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 www.moisdelanutrition2020.ca #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 www.NutritionMonth2020.ca #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 https://bit.ly/2RnC4qX #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: https://bit.ly/374nUBG #NutritionMonth #MoreThanFood</p>

MOIS DE LA NUTRITION 2020
BOÎTE À OUTILS SUR LES MÉDIAS SOCIAUX

<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 www.moisdelanutrition2020.ca #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 www.NutritionMonth2020.ca #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 www.moisdelanutrition2020.ca #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 www.NutritionMonth2020.ca #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 https://bit.ly/2toNAKQ #MoisdelaNutrition #AuDelàDesAliments</p>	<p>Cook more often. Cooking allows you to learn new skills and rely less on highly processed foods. Learn more: https://bit.ly/30wIk3R #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 www.moisdelanutrition2020.ca #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 www.NutritionMonth2020.ca #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 https://bit.ly/2u2hYL9 #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: https://bit.ly/361ivu3 #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 https://bit.ly/30qCCAJ #MoisdelaNutrition #AuDelàDesAliments</p>	<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: https://bit.ly/30r33WV #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 www.moisdelanutrition2020.ca #Moisdelanutrition</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 www.NutritionMonth2020.ca #NutritionMonth #MoreThanFood</p>

MOIS DE LA NUTRITION 2020
BOÎTE À OUTILS SUR LES MÉDIAS SOCIAUX

<p>Bonne journée des diététistes (le 18 mars) ! Aujourd'hui, nous célébrons 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. www.moisdelanutrition2020.ca</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: www.NutritionMonth2020.ca #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 https://bit.ly/38eT7m4 #Moisdelanutrition #AuDelàDesAliments</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: https://bit.ly/2Tw3Zlc#NutritionMonth #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: https://bit.ly/2R0HE3O #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: https://bit.ly/3ahxjrFNutritionMonth #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 www.moisdelanutrition2020.ca #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 www.NutritionMonth2020.ca #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 : https://bit.ly/2NyPwqU#Moisdelanutrition #AuDelàDesAliments</p>	<p>Away at school and on your own? Here are some dietitian tips for the first time cook: https://bit.ly/2TsuPkl #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 www.moisdelanutrition2020.ca #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 www.NutritionMonth2020.ca #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 https://bit.ly/2FXZMoA #MoisdelaNutrition #AuDelàDesAliments</p>	<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: https://bit.ly/38eT7m6 #NutritionMonth #MoreThanFood</p>

MOIS DE LA NUTRITION 2020
BOÎTE À OUTILS SUR LES MÉDIAS SOCIAUX

<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: https://bit.ly/2TqO8dQ #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: https://bit.ly/2tpbB4u #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 www.moisdelanutrition2020.ca #Moisdelanutrition</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 www.NutritionMonth2020.ca #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 https://bit.ly/3am8o6z #MoisdelaNutrition #AuDelàDesAliments</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: https://bit.ly/30sKz8l #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 https://bit.ly/2RnEuG3 #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: https://bit.ly/2u3ToJG #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 www.moisdelanutrition2020.ca #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 www.NutritionMonth2020.ca #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 https://bit.ly/2TC5ft0 #MoisdelaNutrition</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. https://bit.ly/3710rl3 #NutritionMonth #MoreThanFood</p>

MOIS DE LA NUTRITION 2020
BOÎTE À OUTILS SUR LES MÉDIAS SOCIAUX

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 www.moisdelanutrition2020.ca
#Moisdelanutrition

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 www.NutritionMonth2020.ca
#NutritionMonth #MoreThanFood