



# Nutri-eSTEP

Outil de dépistage nutritionnel pour les tout-petits et enfants d'âge préscolaire

[www.nutritionscreen.ca/fr](http://www.nutritionscreen.ca/fr)

## Êtes-vous le parent ou le fournisseur de soins d'un jeune enfant?

Voulez-vous savoir si votre enfant a de bonnes habitudes quotidiennes?



**Nutri-eSTEP est un moyen rapide et simple de déterminer si votre tout-petit (de 18 à 35 mois) ou votre enfant d'âge préscolaire (de 3 à 5 ans) mange sainement et de recevoir des commentaires.**

### Comment Nutri-eSTEP fonctionne-t-il?

1. Visitez le site [www.nutritionscreen.ca/fr](http://www.nutritionscreen.ca/fr) et sélectionnez le questionnaire pour les tout-petits ou les enfants d'âge préscolaire.
2. Répondez aux 17 courtes questions de **NutriSTEP<sup>MD</sup>** sur les habitudes alimentaires et d'activité physique de votre enfant – il vous faudra moins de 10 minutes.
3. Obtenez immédiatement des commentaires personnalisés!



### Pourquoi est-ce important?

L'adoption d'habitudes saines dès le plus jeune âge contribue à créer un modèle de croissance et de développement sains pour la vie.

### Nutri-eSTEP vous aide :

- À découvrir ce qui se passe bien pour vous et votre enfant;
- À obtenir des conseils sur la façon d'améliorer les habitudes alimentaires et d'activité physique;
- À trouver des liens vers des ressources fiables sur la nutrition, des outils et des recettes.

Présenté par :



Le nom et le logo NutriSTEP<sup>®</sup> sont une marque de commerce déposée de Service de santé publique de Sudbury et du district (Ontario).



# Nutri-eSTEP

Outil de dépistage nutritionnel pour les tout-petits et enfants d'âge préscolaire

[www.nutritionscreen.ca/fr](http://www.nutritionscreen.ca/fr)

## Après avoir répondu au questionnaire de NutriSTEP<sup>MD</sup>

- ✓ Imprimez les résultats de votre questionnaire;
- ✓ Voyez si vos habitudes et celles de votre enfant sont bonnes;
- ✓ Visitez les liens vers des articles crédibles sur la nutrition, des outils et des services communautaires;
- ✓ Essayez de nouvelles recettes;
- ✓ Visitez de nouveau Nutri-eSTEP pour faire le suivi de vos progrès.



## Vous avez des questions?

### Vous cherchez une diététiste?

Pour vous-même, votre enfant, un membre de votre famille ou votre organisation?

Parlez à une diététiste professionnelle dans un centre d'appels provincial :

- **En Ontario** : 1-877-510-510-2
- **En Colombie-Britannique** : 8-1-1
- **Au Manitoba** 1-877-830-2892 ou 204-788-8248 à Winnipeg

**Les centres de santé et les cabinets de médecin peuvent être en mesure de vous offrir des services de diététiste.**

Trouvez des diététistes en pratique privée

[www.dietitians.ca/Trouvez-une-dietetiste.aspx](http://www.dietitians.ca/Trouvez-une-dietetiste.aspx)

Cet outil en ligne a été élaboré par des chercheurs en nutrition et des diététistes professionnelles avec le concours de parents. Il est conçu pour aider les familles à bien manger et à prendre de saines habitudes.

Présenté par :