

Découvrez le pouvoir des aliments

Mois de la nutrition



Branchés santé

À LA UNE CETTE SEMAINE

Infolettre Branchés santé spéciale - semaine 2

Conférence 21 mars

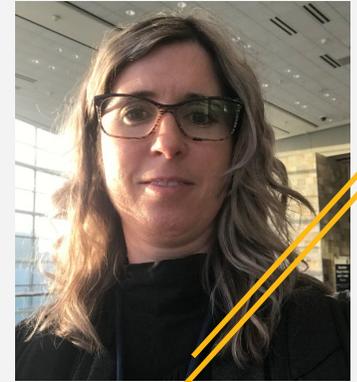
Je mange de façon durable

Inscrivez-vous dès maintenant !

La portée de nos mots : promouvoir la diversité corporelle au travail par Carole Aubert, nutritionniste

En 2023, offrir des milieux de soins et de travail inclusifs est un incontournable et s'applique à toutes les dimensions de la santé. La nutrition n'en fait pas exception. En effet, la diversité s'inscrit dans la relation de l'alimentation avec la sécurité alimentaire, l'accès aux aliments sains, le rapport au corps et plus encore. Pour le mois de la nutrition, je vous invite à une réflexion sur la diversité corporelle en lien avec le surpoids.

[Pour en savoir plus.](#)



LE RÉCONFORT PAR TEMPS FROID

Vous rêvez de vous emmitoufler dans une couverture pour regarder votre série préférée ou vous plonger dans un livre, ou encore vous avez envie de jouer à des jeux de société en famille ou de profiter du congé pour vous amuser à l'extérieur? TOUGO vous propose cinq recettes de boissons chaudes gourmandes à découvrir. [Pour en savoir plus.](#)



CUISINER AVEC DES ENFANTS DE TOUS ÂGES

Cuisiner des aliments avec des enfants vous permet de partager des traditions culinaires ainsi que des compétences culinaires importantes. Si vos enfants mettent la main à la pâte dès maintenant, il est fort probable qu'ils conservent cette bonne habitude en vieillissant. [Pour en savoir plus.](#)

Extrait de DécouvrezLesAliments



TESTEZ VOS CONNAISSANCES EN MATIÈRE DE SALUBRITÉ ALIMENTAIRE

Que vous prépariez, cuisiniez ou conserviez des aliments, leur salubrité est la principale priorité. Répondez oui à l'invitation des Diététistes du Canada et relevez ce défi sur la salubrité des aliments afin de tester vos connaissances sur la façon de conserver la fraîcheur des aliments !

[Je participe au quiz !](#)

VRAI OU FAUX ?

RECETTE DE LA SEMAINE

Comment préparer une pizza aux légumes express en six étapes faciles? À la recherche d'un repas équilibré contenant des aliments d'origine végétale prêt en un clin d'œil? Découvrez cette recette de pizza préparée sur un pain plat et garnie de légumes de votre choix, d'aliments protéinés et garnie de fromage. Un plat simple, rassasiant et nutritif.

[Pour en savoir plus.](#)



Extrait de savoirlaitiers.ca