



# Flash santé



**Mars-Avril 2015**

Chers parents,

Mars est maintenant de plus en plus associé aux saines habitudes de vie. Plusieurs campagnes de promotion (Défi Santé 5/30 Équilibre, Défi « Moi, j'croque », mois de la nutrition et journée des diététistes) encouragent petits et grands à bien s'alimenter.

Cette année, le thème du **mois de la nutrition** est « *Préparez et emportez* ». Faire de bons choix alimentaires lorsque l'on est à l'extérieur de la maison n'est pas toujours simple. C'est pourquoi le mois de la nutrition en mars 2015 vise à vous aider à bien manger tout au long de la journée, que ce soit à l'école, au travail ou dans vos activités de famille.

L'équipe des agents de promotion en saines habitudes de vie du CSSS Jardins-Roussillon collabore avec plusieurs milieux pour mettre en place différentes mesures (par exemple une politique alimentaire) afin de favoriser une offre de meilleure valeur nutritive, appétissante et abordable. N'hésitez pas à appuyer leurs démarches auprès de votre CPE, école, municipalité, établissement de santé et organisme communautaire.

Avec de bonnes recettes, quelques astuces et un peu de planification, la préparation de collations et de repas nutritifs est à la portée de tous. Pour vous aider, n'hésitez pas à aller sur le site : <http://www.moisdelanutrition.ca/>.

Vous trouverez ci-joint des feuillets qui sauront vous inspirer de même que vos enfants et/ou ados!

*Préparez, emportez et bon appétit!!!*

L'équipe des agents de promotion en saines habitudes de vie

Centre de santé et de services sociaux  
Jardins-Roussillon

