

EOHU
Eastern Ontario
Health Unit



BSEO
Bureau de santé
de l'est de l'Ontario

Nutri-panier



www.eohu-bseo.on.ca

Your health... our priority · Votre santé... notre priorité

Le Nutri-panier



Aimeriez-vous apprendre comment faire des choix éclairés à l'épicerie?

Obtenez gratuitement une visite guidée Nutri-panier avec l'une des diététistes professionnelles du Bureau de santé de l'est de l'Ontario.

Ce service est offert dans votre région!

Une diététiste professionnelle dirigera un petit groupe de consommateurs pendant une période de 60 à 90 minutes dans les allées des supermarchés et donnera des renseignements sur :

- la disposition des articles et denrées dans les rayons d'un supermarché,
- l'étiquetage alimentaire,
- les achats en fonction d'un budget restreint,
- l'alimentation saine,
- le gras, le cholestérol, le sel et le sucre.

Amount / Teneur	% Daily Values
Calories / Calories	
Fat / Lipides 4.5 g*	
Saturates / saturés 2.5 g	
+ Trans / trans 0.2 g	
Cholesterol / Cholestérol 15 mg	
Sodium / Sodium 870 mg	
Carbohydrate / Glucides 55 g	
Fibre / Fibres 3 g	
Sugars	

C'est l'occasion de poser des questions relatives à la nutrition à un professionnel.

**Pour obtenir de plus amples renseignements
ou pour vous inscrire à une séance,
appelez au Bureau de santé de l'est de l'Ontario
au 613 933-1375 ou au 1 800 267-7120 et
demandez Appel-santé.**

**Vous pouvez également consulter notre site
Internet à :
www.eohu-bseo.on.ca.**