



The Essential Nutrition Course

Le cours de nutrition essentielle

Developed by Dietitians, the Essential Nutrition Course provides practical ways to eat healthy even in challenging environments.

Développé par des diététiciens, le cours de nutrition essentielle fournit des moyens pratiques pour manger sainement même dans des environnements difficiles.

**4 week course, occurring on Tuesday's
B139 (CANEX); room 220**

Cours de 4 semaines se déroulant les mardis
Bâtiment 139 (CANEX) ; salle 220

5 Nov — 26 Nov 2024

5 nov — 26 nov 2024



5 Nov — Module 1 + 2 Nutrition Fundamentals / Understand Food Labels @ 0800 — 1200hrs

5 nov — Module 1 et 2 Éléments fondamentaux de la nutrition / Comprendre les étiquettes nutritionnelles à 08h00 — 12h00

12 Nov — Module 3 Meal Planning @ 0800 — 1030hrs

12 nov — Module 3 Planifier un repas à 08h00 — 10h30

19 Nov — Module 4 Stretch Your Food Dollar @ 0800 — 1030hrs

19 nov — Module 4 Optimiser son budget alimentaire à 08h00 — 10h30

26 Nov — Module 5 Mindful Eating @ 0800 — 1030hrs

26 nov — Module 5 Manger en pleine conscience à 08h00 — 10h30

**To register, please visit bkk.cfmws.com/winnipegpub
(QR Code). For more information call Health Promotion
at (204) 833-2500 ext. 257-4150**

Pour vous inscrire, veuillez visiter www.bkk.cfmws.com/winnipegpub
(QR-code). Pour plus d'informations, appelez la Promotion
de la santé (204) 833-2500 poste 4150

**STRENGTHENING THE
ENERGISEZ LES
FORCES**

