

The Essential Nutrition Course

Le cours de nutrition essentielle

Developed but Dieticians, 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.

3 Mar — 17 Mar 2026

3 mars — 17 mars 2026



3 Mar – Module 1 Nutrition Fundamentals @ 0900 – 1130 hrs

3 mars – Module 1 Nutrition Fundamentals @ 9h00 – 11h30

5 Mar – Module 2 Understanding Food Labels @ 0900 – 1130 hrs

5 mars – Module 2 Comprendre les étiquettes alimentaires @ 9h00 – 11h30

10 Mar – Module 3 Meal Planning @0900 – 1130 hrs

10 mars – Module 3 Planification des repas @ 9h00 – 11h30

12 Mar – Module 4 Stretching Your Food Dollar @ 0900 – 1130 hrs

12 mars – Module 4 Optimiser votre budget alimentaire @ 9h00 – 11h30

17 Mar– Module 5 Mindful Eating @ 0900 – 1130 hrs

17 mars – Module 5 Alimentation consciente @ 9h00 – 11h30

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
ENERGISER LES
FORCES**

