



The Essential Nutrition Course

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

Oct 14 @0900 - 1130 hrs

Module 1 Nutrition Fundamentals

Oct 21 @ 0900 - 1130 hrs

Module 2 Understanding Food Labels

Oct 28 @0900 - 1130 hrs

Module 3 Meal Planning

Nov 4 @ 0900 - 1130 hrs

Module 4 Stretching Your Food Dollar

Nov 4 @ 1300 - 1500 hrs

Module 5 Mindful Eating



Register on
BookKing

Filters > Season: HP 26-27

healthpromo@forces.gc.ca



le **cours de nutrition** essentielle

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

14 oct, de 9 h à 11 h 30

Module 1 Éléments fondamentaux de la nutrition

21 oct, de 9 h à 11 h 30

Module 2 Comprendre les étiquettes alimentaires

28 oct de 9 h à 11 h 30

Module 3 Planification des repas

4 nov, de 9 h à 11 h 30

Module 4 Optimiser votre budget alimentaire

4 nov, de 13 h à 15 h

Module 5 Alimentation consciente



Inscrivez-vous
sur BookKing

Filtres > Saison : PS 26-27

healthpromo@forces.gc.ca

