



Nutri-eSTEP

Outil de dépistage nutritionnel pour les tout-petits et enfants d'âge préscolaire

www.nutritionscreen.ca/fr

Êtes-vous le parent ou le fournisseur de soins d'un jeune enfant?

Voulez-vous savoir si votre enfant a de bonnes habitudes quotidiennes?



Nutri-eSTEP est un moyen rapide et simple de déterminer si votre tout-petit (de 18 à 35 mois) ou votre enfant d'âge préscolaire (de 3 à 5 ans) mange sainement et de recevoir des commentaires.

Comment Nutri-eSTEP fonctionne-t-il?

1. Visitez le site www.nutritionscreen.ca/fr et sélectionnez le questionnaire pour les tout-petits ou les enfants d'âge préscolaire.
2. Répondez aux 17 courtes questions de NutriSTEP^{MD} sur les habitudes alimentaires et d'activité physique de votre enfant – il vous faudra moins de 10 minutes.
3. Obtenez immédiatement des commentaires personnalisés!



Pourquoi est-ce important?

L'adoption d'habitudes saines dès le plus jeune âge contribue à créer un modèle de croissance et de développement sains pour la vie.

Nutri-eSTEP vous aide :

- À découvrir ce qui se passe bien pour vous et votre enfant;
- À obtenir des conseils sur la façon d'améliorer les habitudes alimentaires et d'activité physique;
- À trouver des liens vers des ressources fiables sur la nutrition, des outils et des recettes.

Présenté par :



Le nom et le logo Nutri-eSTEP^{MD} sont une marque déposée de Service de santé publique de Sudbury et du district (Ontario).



Nutri-eSTEP

Outil de dépistage nutritionnel pour les tout-petits et enfants d'âge préscolaire

www.nutritionscreen.ca/fr

Après avoir répondu au questionnaire de NutriSTEP^{MD}

- ✓ Imprimez les résultats de votre questionnaire;
- ✓ Voyez si vos habitudes et celles de votre enfant sont bonnes;
- ✓ Visitez les liens vers des articles crédibles sur la nutrition, des outils et des services communautaires;
- ✓ Essayez de nouvelles recettes;
- ✓ Visitez de nouveau Nutri-eSTEP pour faire le suivi de vos progrès.

Vous avez des questions? Vous cherchez une diététiste?

Pour vous-même, votre enfant, un membre de votre famille ou votre organisation?

Parlez à une diététiste professionnelle dans un centre d'appels provincial :

- **En Colombie-Britannique** : 8-1-1
- **Au Manitoba** 1-877-830-2892 ou 204-788-8248 à Winnipeg
- **À Terre-Neuve et au Labrador** : 8-1-1
- **En Ontario** : 1-866-797-0000

Les centres de santé et les cabinets de médecin peuvent être en mesure de vous offrir des services de diététiste.

Trouvez des diététistes en pratique privée

www.dietitians.ca/Trouvez-une-dietetiste.aspx



Conseils d'experts. Bien manger. Tous les jours.
Présenté par Les diététistes du Canada

Communiquer avec DécouvrezLesAliments.ca

DécouvrezLesAliments.ca est un site Web primé et une source incontournable de conseils sur la nutrition faciles à comprendre, de recettes nutritives, de vidéos et d'outils interactifs pour manger sainement. Ce site vous est offert par Les diététistes du Canada.

Tenez-vous au courant. Inscrivez-vous au bulletin électronique mensuel. Visitez le site www.decouvrezlesaliments.ca/bulletin.

Présenté par :



Cet outil en ligne a été élaboré par des chercheurs en nutrition et des diététistes professionnelles avec le concours de parents. Il est conçu pour aider les familles à bien manger et à prendre de saines habitudes.

Le nom et le logo Nutri-eSTEP^{MD} sont une marque déposée de Service de santé publique de Sudbury et du district (Ontario).