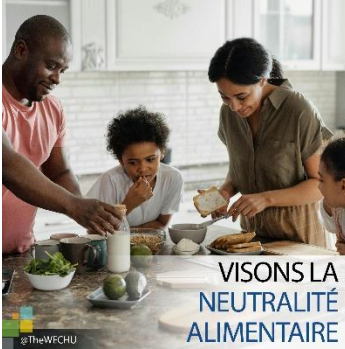


Guide de communications sur la nutrition en milieu scolaire – médias sociaux, infolettres et annonces

- Ce guide, qui est destiné aux écoles, propose du contenu pour les médias sociaux, infolettres et annonces qui est aligné sur les messages véhiculés dans la [Trousse sur la nutrition](#).
- Toutes les **images sont libres de droits** et peuvent être partagées telles quelles. Vous pouvez les télécharger à partir de la page [Trousse sur la nutrition](#) ou à partir des liens fournis ci-dessous.
- Lorsque vous utilisez ces publications dans vos comptes de médias sociaux, **mentionnez-nous en utilisant @theWECHU**.

CONTENU POUR LES MÉDIAS SOCIAUX OU LES INFOLETTRES		IMAGES (libres de droits)	ANNONCES
<ul style="list-style-type: none"> • Facebook • Instagram 	<ul style="list-style-type: none"> • X (Twitter) 		
<p>Le saviez-vous? La façon dont nous parlons des aliments peut influencer la perception que nous avons de nous-mêmes et de notre corps.</p> <p>Parler des aliments en utilisant des termes comme</p> <p>X malsain X malbouffe X mauvais</p> <p>→ Suscite en nous...</p> <p>😬 la culpabilité 😬 la honte</p> <p>→ Ce qui peut entraîner...</p> <p>😬 des troubles de l'alimentation 😬 une mauvaise estime de soi 😬 une image corporelle négative</p> <p>→ Comment pouvez-vous aider? Appelez les aliments... PAR LEUR NOM!</p> <p>😊 🍕 🍎 🍰 🥗 🍉 🍌 🥕</p> <p>Découvrez en quoi l'alimentation, c'est bien plus que de la nutrition :</p> <p>https://ow.ly/IWJt50QMGX4 @theWECHU</p>	<p>Qualifier les aliments de « malsains » ou « mauvais » peut susciter de la culpabilité ou de la honte et entraîner un trouble de l'alimentation, une mauvaise estime de soi ou une mauvaise image corporelle. Appelez les aliments... PAR LEUR NOM!</p> <p>https://ow.ly/OCnC50QMFWB</p> <p>@theWECHU</p>	<p>Be Food Neutral 1 FRE</p> 	<p>C'est le temps pour un grain d'information Écoles saines sur la nutrition!</p> <p>La façon dont nous parlons des aliments peut influencer la perception que nous avons de nous-mêmes et de notre corps.</p> <p>Qualifier les aliments de « malsains » ou « mauvais » peut susciter de la culpabilité ou de la honte et entraîner une mauvaise estime de soi, une mauvaise image corporelle ou trouble de l'alimentation.</p> <p>Tu peux aider en appelant simplement les aliments par leur nom. Appelle une pomme une pomme! Et un biscuit, un biscuit. Ce sont tous simplement... DES ALIMENTS!</p>

Guide de communications sur la nutrition en milieu scolaire – médias sociaux, infolettres et annonces

Flash nutrition : Il n’y a pas de « bons » aliments ni de « mauvais » aliments. Parler de la nourriture ne devrait pas faire naître en nous des sentiments négatifs.

Utiliser un langage « neutre » pour parler des aliments peut favoriser l’établissement d’une relation saine avec la nourriture, mais il faut s’y exercer. Continuez votre lecture pour découvrir par où commencer : <https://ow.ly/3qfO50R1wRY>

@theWECHU

Flash nutrition : Il n’y a pas de bons ni de mauvais aliments.

Utiliser un langage neutre pour parler des aliments peut favoriser l’établissement d’une relation saine avec la nourriture, mais il faut s’y exercer. Découvrez par où commencer :

<https://ow.ly/3qfO50R1wRY>

@theWECHU

[Be Food Neutral 2 FRE](#)



C’est le temps pour un grain d’information Écoles saines sur la nutrition!

Même si les aliments apportent des nutriments différents, ils sont tous une source d’énergie pour notre corps.



Il n’y a pas de « bons » aliments ni de « mauvais » aliments. Parler de la nourriture ne devrait pas faire naître en nous des sentiments négatifs.

Exerce-toi à utiliser un langage neutre pour parler des aliments en appelant simplement les aliments par leur nom : une pomme est une pomme et un biscuit est un biscuit. Ce sont tous simplement... DES ALIMENTS!

Guide de communications sur la nutrition en milieu scolaire – médias sociaux, infolettres et annonces

<p>Il n'est pas toujours facile de cuisiner. Parfois, on ne sait pas trop par où commencer. Les diététistes sont là pour aider!</p> <p>« You Can Cook » est une série de courtes vidéos faciles à suivre que vous pouvez utiliser pour assurer votre succès dans la cuisine! Allez à https://ow.ly/tSR050QKLeP.</p>	<p>Il n'est pas toujours facile de cuisiner. Parfois, on ne sait pas par où commencer. Les diététistes sont là pour aider!</p> <p>Les courtes vidéos faciles à suivre You Can Cook vous aideront à assurer votre succès dans la cuisine! Allez à https://ow.ly/tSR050QKLeP.</p> <p>#YouCanCook @theWECHU</p>	<p>Let's Make Cooking Simple! FRE</p> 	<p>Pas d'annonce</p>
<p>Nous mangeons tous différents aliments pour différentes raisons, et c'est bien comme ça.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Goût ✓ Préférence ✓ Aspect pratique ✓ Coût ✓ Culture ✓ Tradition ✓ Allergies <p>Découvrez en quoi l'alimentation, c'est bien plus que de la nutrition : https://ow.ly/V8F150QRcs1</p> <p>@theWECHU</p>	<p>Nous mangeons tous différents aliments pour différentes raisons, et c'est bien comme ça.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Goût ✓ Préférence ✓ Aspect pratique ✓ Coût ✓ Culture ✓ Tradition ✓ Allergies <p>Découvrez en quoi l'alimentation, c'est bien plus que de la nutrition : https://ow.ly/c4j850QRcs0</p> <p>@theWECHU</p>	<p>Let's Talk About Food! FRE</p> 	<p>C'est le temps pour un grain d'information Écoles saines sur la nutrition!</p> <p>Nous mangeons tous différents aliments à différents moments et pour différentes raisons, et c'est BIEN comme ça!</p> <p>Voici quelques-unes des raisons :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Goût ou préférence ✓ Aspect pratique ✓ Culture ou tradition ✓ Besoins alimentaires ou allergies <p>Il est important de comprendre pourquoi nous mangeons certains aliments et de ne pas porter de jugement.</p>

Guide de communications sur la nutrition en milieu scolaire – médias sociaux, infolettres et annonces

<p>L'alimentation, c'est plus que de la nutrition. Comment la NOURRITURE enrichit-elle votre vie?</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Elle apporte de la joie. ✓ Elle sert de carburant au corps et donne de l'énergie. ✓ Elle favorise l'acquisition de compétences pour cultiver, préparer et cuire des aliments. ✓ Elle rassemble les gens. ✓ C'est un symbole culturel et de célébration. ✓ Elle éveille les sens : goût, odorat et vue <p>Découvrez en quoi l'alimentation, c'est bien plus que de la nutrition : @theWECHU</p>	<p>Comment la NOURRITURE enrichit-elle la vie?</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Source de joie ✓ Source d'énergie ✓ Acquisition de compétences pour cultiver, préparer et cuire des aliments ✓ Rassemble les gens ✓ Symbole culturel et de célébration ✓ Éveil des sens : goût, odorat, vue <p>@theWECHU</p>	<p>How does food add to your life? FRE</p> 	<p>C'est le temps pour un grain d'information Écoles saines sur la nutrition!</p> <p>Comment la NOURRITURE enrichit-elle ta vie?</p> <p>Est-ce qu'elle :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ t'apporte de la joie? ✓ sert de carburant à ton corps et te donne de l'énergie? ✓ t'enseigne de nouvelles compétences? ✓ rassemble les gens? ✓ éveille les sens? <p>Sachons apprécier les aliments que nous mangeons. Pense aux façons dont la nourriture enrichit TA vie.</p>
<p>La façon dont les adultes parlent de la NOURRITURE peut influencer la perception qu'ont les enfants d'eux-mêmes et de leur corps.</p> <p>Éliminez la honte des conversations sur les aliments et donnez aux enfants et aux ados les moyens d'entretenir une relation saine avec la nourriture.</p> <p>Découvrez comment vous y prendre : @theWECHU</p>	<p>La façon dont on parle de la NOURRITURE peut affecter la perception qu'ont les enfants d'eux et de leur corps.</p> <p>Aidez-les à avoir une relation saine avec la nourriture en éliminant la honte des conversations sur les aliments.</p> <p>Découvrez comment : @theWECHU</p>	<p>Model being food neutral FRE</p> 	<p>Pas d'annonce</p>