



Bingo sur la nutrition

- Complétez notre bingo du 23 au 29 mars.
- Remplissez au moins deux lignes (verticale, horizontale ou diagonale) pour courir la chance de gagner un prix.
- Faites parvenir votre carte de bingo par courriel à bordenhealthpromotion@gmail.com ou déposez-la au Bureau de la promotion de la santé, au local T 118 d'ici le 3 avril.
- Les gagnants seront annoncés le 4 avril via Instagram et contactés par e-mail.

Nom:

Courriel :



Remplissez la moitié de votre assiette de légumes au dîner et au souper.	Ajoutez un fruit à votre petit-déjeuner. Achetez des fruits frais chez Sobeys Angus.	Buvez un verre d'eau au réveil.	Lisez l'étiquetage nutritionnel et remplacez une collation à teneur élevée en sel par une autre qui contient moins de sel (sodium).	Abstenez-vous de boire des boissons énergisantes pendant une semaine.
Prenez une pause de cinq minutes toutes les deux heures au cours de votre journée de travail.	Remplacez le café ou le thé du petit-déjeuner par un verre d'eau.	Des boissons en modération. Optez pour un plus petit format lorsque vous consommez votre café habituel, une boisson pour sportifs ou une boisson à teneur élevée en sucre.	Essayez un nouveau fruit.	Aujourd'hui, optez pour le poisson au lieu de la viande rouge.
Remplacez votre boisson habituelle par une option faible en sucre.	Remplacez les viandes riches en gras saturés par des options végétariennes, comme les haricots ou les lentilles.		Abstenez-vous de consommer des repas-minute pendant une semaine.	Pendant au moins deux jours, consommez un légume ou un fruit pour collation en cas de fringale.
De l'eau en tout temps. Apportez une bouteille d'eau au travail afin de demeurer hydraté tout au long de la journée.	Au restaurant, commandez une salade comme accompagnement plutôt que des frites ou des croustilles.	Faites votre épicerie chez Sobeys Angus.	Prenez votre déjeuner avant 9 h pendant 5 jours.	Buvez un verre d'eau avant le coucher.
Essayez une nouvelle recette santé.	Abstenez-vous de consommer de l'alcool pendant une semaine.	Consommez trois repas équilibrés par jour conçus selon les directives du guide alimentaire.	Comme recommandé, buvez de 9 à 12 tasses d'eau par jour (2,25 à 3 litres).	Laissez de côté votre téléphone ou votre ordinateur à l'heure du petit-déjeuner, du dîner ou du souper.

