Votre infirmière et votre diététiste de la santé publique vous invitent à participer en direct au cours en ligne gratuit

Initier votre bébé aux aliments solides

Participez à une séance virtuelle à la date de votre choix (en anglais seulement) :

Lundi 15 janvier, de 13 h 30 à 15 h 30	Jeudi 25 janvier, de 9 h à 11 h	Mercredi 14 février, de 9 h à 11 h
Lundi 4 mars, de 13 h 30 à 15 h 30	Jeudi 21 mars, de 9 h à 11 h	Mardi 16 avril, de 13 h 30 à 15 h 30
Mercredi 8 mai, de 9 h à 11 h	Lundi 27 mai, de 13 h 30 à 15 h 30	Jeudi 13 juin, de 9 h à 11 h
Mardi 25 juin, de 13 h 30 à 15 h 30	Mercredi 24 juillet, de 9 h à 11 h	Lundi 19 août, de 13 h 30 à 15 h 30
Vendredi 6 septembre, de 9 h à 11 h	Mardi 24 septembre, de 13h 30 à 15 h 30	Mercredi 23 octobre, de 9 h à 11 h
Lundi 18 novembre, de 13 h 30 à 15 h 30	Jeudi 28 novembre, de 9 h à 11 h	Samedi 16 décembre, de 13 h 30 à 15 h 30

Vous pouvez vous inscrire par téléphone au 204 654-6552 ou par courriel à l'adresse WRHAVirtualGroups@wrha.mb.ca
Nous vous enverrons le lien avant le début du cours.

Le saviez-vous?

Santé Canada recommande d'introduire des aliments riches en fer dans le régime des bébés de six mois, dès l'apparition des signes indiquant qu'ils sont prêts.

Le cours vous apprendra

- à savoir quand commencer à donner des aliments à votre bébé,
- à aider votre bébé à acquérir de saines habitudes alimentaires,
- à faciliter sa transition vers le menu familial,
- à rendre l'heure des repas agréable et sans stress.

Trouvez de l'information fiable sur la nutrition en un seul clic

Les sites Web de ces organisations reconnues constituent une excellente source d'information :

Pratiques parentales saines Winnipeg	www.healthyparentingwinnipeg.ca/fr/
DécouvrezLesAliments, Les diététistes du Canada	www.unlockfood.ca/fr/
Société canadienne de pédiatrie	www.soinsdenosenfants.cps.ca
Institut Ellyn Satter	www.ellynsatterinstitute.org
Les diététistes du Canada	www.dietitians.ca
Santé Manitoba	www.manitoba.ca/health/bfm/children.fr.html
WRHA Nutrition	www.wrha.mb.ca/prog/nutrition

Suivez-nous sur Facebook @WRHANutrition

Un cours préenregistré est également disponible en ligne sur

la page Facebook de l'Office régional de la santé de Winnipeg (WRHA Nutrition)

https://bit.ly/3suounV