

Un coup de main à Moisson Winnipeg

(Winnipeg Harvest)

Saviez-vous que Moisson Winnipeg distribue des aliments à 36 781 personnes chaque mois? Ce nombre inclut 17 256 enfants.

**nutrition
nipples**

Voici quelques suggestions de dons alimentaires à faire à Moisson Winnipeg tout au long de l'année. Elles sont tirées de la liste des dix aliments les plus recherchés de Moisson Winnipeg.

- 1** Volaille ou poisson en conserve (p. ex., thon et saumon conservés dans l'eau)
- 2** Légumes et fruits (conservés dans leur jus) en conserve
- 3** Ragoût, chili, haricots bruns ou soupe (aux légumes, aux tomates, aux lentilles, ou aux pois) en conserve
- 4** Riz (blanc, brun, étuvé ou précuit)
- 5** Céréales (nature, avec fibres, sans enrobage sucré)

Pour obtenir plus d'information sur Moisson Winnipeg ou sur la pauvreté au Canada ou encore pour répondre à un jeu-questionnaire (Hunger Quiz), visitez le [www.winnepgharvest.org](http://www.winnipeg Harvest.org)

Un message des nutritionnistes communautaires de l'Office régional de la santé de Winnipeg et des diététistes de *Dairy Farmers of Manitoba*.

