



Ce document explique comment vous pouvez avoir accès à certaines de nos présentations sur la nutrition à partir de la maison.

Étape 1 :

Saisissez **webcast.otn.ca/** dans la barre de recherche.

Étape 2 :

Cliquez sur le lien **public** sous la rubrique intitulée Archived Events.



Étape 3 :

Saisissez le **numéro** de la web émission que vous souhaitez visionner dans la barre de recherche.

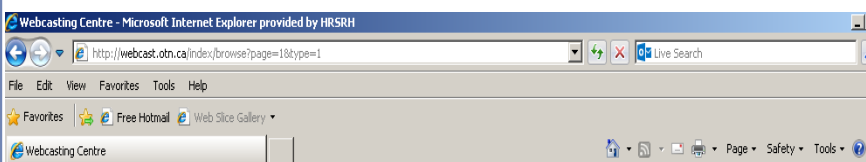
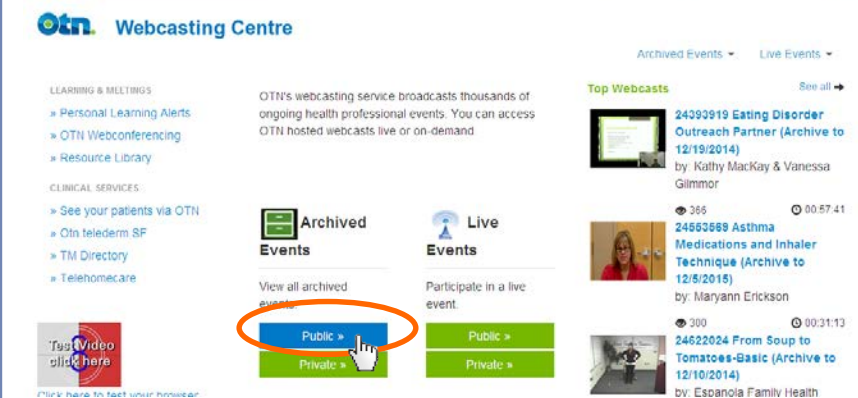
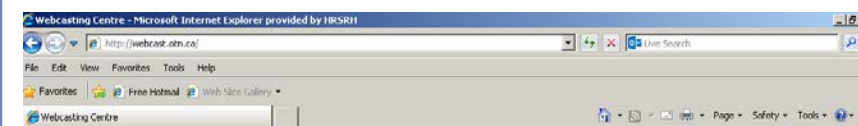
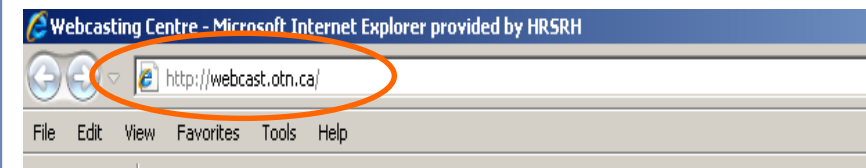
- 54584642 – Les protéines
- 54584733 – Les vitamines et les minéraux
- 56251080 – OPTIFAST™
- 54584952 – Les phases de la diète après une chirurgie bariatrique
- 56397721 – Problèmes reliés à votre nutrition

Étape 4 :

Cliquez sur le bouton **play**.



AUTRE CÔTÉ





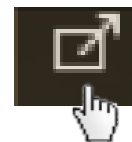
Étape 5 :

Cliquez sur l'icône **show slides** dans le coin supérieur gauche.



Étape 6 :

Cliquez sur l'icône **pop out** dans le coin supérieur droit pour visionner la présentation sur un écran plus grand.



Pour visionner une autre webémission sur d'autres sujets touchant la nutrition : Cliquez sur le bouton **exit**. Répétez les étapes de 3 à 7.



Search results for: 37084715

Return to catalog browsing Email

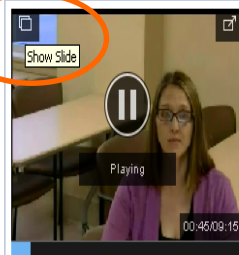
Sort By Date: new, old ▼ 1 - 1 of 1

37084715 Nutrition Orientation Webinar (Archive to 7/22/2016)

Info | Watch

▲ Kerri Loney

On Demand
July-22-14
9:15 AM EDT
9 Minutes 15 Seconds



Welcome Guest

Search results for: 37084715

Return to catalog browsing Email


Sort By Date: new, old ▼ 1 - 1 of 1

37084715 Nutrition Orientation Webinar (Archive to 7/22/2016)

Info | Watch

▲ Kerri Loney

On Demand
July-22-14
9:15 AM EDT
9 Minutes 15 Seconds



37084715 Nutrition Orientation Webinar (Archive to 7/22/2016) - Microsoft Internet Explorer provided by HRSRH

Tracking Protein

- Add up the number of grams of protein from all sources including diet and supplements
- Check out the nutrition facts table for protein amounts
- Electronic applications are available to help with protein tracking

Nutrition Facts	
Per 1 cup (240 mL)	
Calories 100	
<hr/>	
Total Fat	1.5 g 3%
Cholesterol	100 mg 20%
Carbohydrate	1.0 g 2%
Fiber	2.0 g 8%
Protein	2.0 g 4%
<hr/>	
% Daily Value*	
Total Fat	1.5 g 3%
Cholesterol	100 mg 20%
Carbohydrate	1.0 g 2%
Fiber	2.0 g 8%
Protein	2.0 g 4%
<hr/>	
*Percent Daily Values are based on a diet of other people's misdeeds.	

00:01:30

Archive to 7/22/2016) - Microsoft Internet Explorer provided by HRSRH