



Remarque : Inscrivez les renseignements opérationnels seulement.

*** Obligatoire**

- * J'ai lu [les règlements](#) pour participer à la Stratégie de consommation de légumes et fruits.
- * Acceptez-vous d'être joint par courriel sur une période d'un an pour répondre à des questions concernant votre consommation de légumes et fruits? Les résultats ne seront utilisés que pour évaluer l'efficacité à long terme de la Stratégie de consommation de légumes et fruits. Il s'agit également d'une façon simple et rapide de suivre l'évolution de votre consommation de légumes et fruits.
- * Comment avez-vous entendu parler de ce programme?
 - Rep de l'unité ELF Affiche/stand Le bouche-à-oreille
 - Courriel adressé à l'ensemble de la base Autres. Spécifier SVP : _____

Ouverture de session

Veillez entrer un nom d'utilisateur pour la campagne de consommation de légumes et fruits ainsi que votre compte de courriel dans le format : **prénom.nom@forces.gc.ca**. Un mot de passe temporaire vous sera envoyé par courriel.

Nom d'utilisateur : _____

Information de la personne *

Prénom :	_____	Nom :	_____
Sexe :	<input type="checkbox"/> Homme <input type="checkbox"/> Femme	Groupe d'âge :	<input type="checkbox"/> Moins que 19 ans <input type="checkbox"/> 19 à 34 ans <input type="checkbox"/> 35 à 50 ans <input type="checkbox"/> 51 ans et plus
Affiliation:	<input type="checkbox"/> Force régulière <input type="checkbox"/> Force de réserve <input type="checkbox"/> Membre de la famille <input type="checkbox"/> Civils du MDN/FNP	Grade/Titre :	<input type="checkbox"/> Non applicable <input type="checkbox"/> SdtR/Mat3 á Cplc/Matc <input type="checkbox"/> Sgt/M2 á Adjwc/PM1 <input type="checkbox"/> Elof/Aspm á Capt/Ltv <input type="checkbox"/> Maj/Capf á Gén/Am
Élément :	<input type="checkbox"/> Non applicable <input type="checkbox"/> Force aerienne <input type="checkbox"/> Armée <input type="checkbox"/> Marine	Base ou escadre :	_____

Information de la coordonnée

Téléphone (Travail) :	_____	Courriel (Travail) :* _____
		@ forces.gc.ca
		(prenom.nom@forces.gc.ca)

Questionnaire

Veillez indiquer à quelle fréquence vous consommez habituellement les aliments suivants (p. ex., une fois par jour OU trois fois par semaine, etc.) Veillez n'utiliser qu'**UNE** seule colonne pour répondre à chaque question.

Question	Nombre de fois par jour	OU	Nombre de fois par semaine
1. À quelle fréquence consommez-vous des jus constitués à 100% de fruits comme les oranges, les raisins ou les tomates?		OU	
2. À l'exception des jus, à quelle fréquence consommez-vous des fruits?		OU	
3. À quelle fréquence mangez-vous de la salade verte?		OU	
4. À quelle fréquence mangez-vous des pommes de terre, à l'exception des frites et des croustilles?		OU	
5. À quelle fréquence consommez-vous des carottes?		OU	
6. Sans inclure les carottes, les pommes de terre ou la salade, combien de portions de légumes avez-vous l'habitude de consommer?		OU	

Statuts et Règlements

Qui est admissible?

Tous les militaires des FC, ainsi que les civils, sont encouragés à participer. Le site est accessible uniquement sur les ordinateurs du réseau du MDN et disponible sur l'intranet à <http://hr.ottawa-hull.mil.ca/4n3/>. Un courriel prenom.nom@forces.gc.ca est également nécessaire pour l'inscription EN LIGNE.

Les membres de la famille âgés de plus de 18 ans peuvent également participer, mais cela peut être un peu plus difficile, le traqueur de points en ligne étant uniquement disponible sur l'intranet du réseau de la défense. Nous allons essayer de l'ouvrir plus largement l'année prochaine, mais voici quelques options pour cette année :

1. Les membres de la famille peuvent être inscrits en ligne par un membre des FC ou par un employé civil. Le traqueur de points en ligne permettra à la même adresse électronique (prenom.nom@forces.gc.ca) d'être utilisée par plus d'un compte, mais un mot de passe différent devra être créé pour chaque participant.

2. Les membres de la famille peuvent remplir une version papier du formulaire d'inscription et du traqueur de points disponible sur l'intranet : <http://hr.ottawa-hull.mil.ca/4n3/> ou auprès de votre bureau de promotion de la santé (lien enclâssé). Remplir et soumettre les formulaires à votre bureau de santé local de promotion de la santé. L'Adm HP entrera ensuite les copies papier en ligne.

Comment ça marche?

Assurez un suivi des fruits et légumes que vous mangez chaque jour, en visant 4 portions de légumes et 3 portions de fruits, ou plus, par jour. Inscrivez-vous à partir du 14 septembre 2011 et notez vos portions quotidiennes en ligne pendant deux semaines à partir de 21 septembre 2011 et jusqu'au 04 octobre 2011. Vous ne serez pas en mesure d'enregistrer vos portions à l'avance, mais vous aurez jusqu'au 12 octobre 2011 pour compléter vos entrées en ligne. Si vous n'avez pas accès à un ordinateur sur le réseau de la défense tout au long de la journée, imprimer une version papier du traqueur et utilisez-le pour noter les fruits et légumes que vous mangez. Ensuite, mettez vos entrées en ligne quand vous avez accès à un ordinateur sur le réseau du MDN. Une fois toutes les entrées faites, vous serez invité à remplir un formulaire de commentaires. Ce n'est qu'une fois ce formulaire rempli que vous serez admissible à gagner un prix!

Messages électroniques quotidiens en semaine

Une fois que vous êtes inscrit pour le traqueur en ligne, vous recevrez un message court en semaine tous les jours (pour un total de 10 messages). Ces messages vous aideront à rester concentré sur l'objectif en fournissant des faits et des conseils sur le comment et le pourquoi il faudrait manger plus de légumes et de fruits.

Prix

Vous ne serez admissible à gagner des prix qu'une fois que vous aurez rempli le traqueur de points pendant 2 semaines et soumis les commentaires en ligne. Les tirages au sort des participants pour chaque emplacement qui seront faits à Ottawa au niveau national et les noms des gagnants, ainsi que les courriels seront envoyés au bureau de promotion de la santé local. Ce bureau sera chargé de communiquer avec les gagnants par courriel et / ou par téléphone et les prix seront collectés soit au siège de promotion de la santé ou par la poste selon les besoins. Les prix sont : des robots culinaires et mini-hacheurs Cuisinart; ensembles de couteaux pour légumes et fruits Cuisinart; ensembles de planche à découper et de couteaux (gracieuseté de CANEX et Services financiers du RARM), et des livres de cuisine des Diététistes du Canada. Le nombre et la diversité de prix varieront à l'intérieur des bases et des escadres.

Les renseignements recueillis

Les informations recueillies sur la page d'inscription, sur le traqueur de points en ligne et sur le formulaire de commentaires seront conservées pendant 1 an tout au plus. Ces informations ne seront utilisées qu'à des fins liées à l'évaluation de la stratégie de fruits et légumes. À aucun moment les noms ou d'autres identificateurs personnels ne seront utilisés dans les rapports d'évaluation.