

Ma boîte à lunch santé :

par Linda Houle-Robert, Consultante en nutrition holistique www.bienmangeraveclinda.com

Conseil : Le mois de février est le mois du cœur et des mauvaises habitudes alimentaires pendant l'enfance peut conduire à l'obésité infantile, taux de cholestérol élevé, hypertension artérielle et une apparition précoce de maladies cardiaques. Les enfants consomment souvent des aliments riches en gras saturé et en gras trans, sans penser à la façon dont ces gras peuvent affecter négativement leur cœur. Il est important - même pour les enfants - de faire des choix alimentaires sains pour le cœur.

Ce mois-ici je vous invite à améliorer la santé du cœur de votre enfant en ajoutant des bleuets dans son dîner et/ou petit déjeuner. Vous pouvez :

1. offrir des bleuets frais sur une céréale chaude (non instantanée);
2. mettre des bleuets dans des crêpes ou des muffins;
3. préparer un petit bol de bleuets pour une collation;
4. mélanger $\frac{1}{2}$ tasse de yogourt grecque avec $\frac{1}{2}$ tasse de bleuets frais ou congelés et 1 c. à table de sirop d'érable;
5. faire un «smoothie» aux bleuets (voir sur mon site pour une recette).

Bénéfice santé : En plus d'être délicieux, saviez-vous que les bleuets sont considérés comme un 'superaliment'. Ils sont une source très riche en antioxydants, en fibres et vitamine C.