

Ma boîte à lunch santé : par Linda Houle-Robert, Consultante en nutrition holistique,
linda@bienmangeraveclinda.com

Conseil : Pour commencer la journée du bon pied surtout après le jeûne du soir, le cerveau de votre enfant a besoin de bons carburants pour bien démarrer et être prêt à bien apprendre à l'école. Oui le sucre (les glucides) est le carburant idéal mais pas les sucres simples. Remplacer les fameux céréales raffinées sucrées avec une céréale plus santé. Les meilleures céréales sont celles qui sont naturelles telles : le gruau fait maison ou les céréales en boîte qui ne contiennent pas plus de 3 à 5 grammes de sucre ajouté par portion.

Exemples de bonnes céréales avec fibres et peu sucrées pour vous et votre enfant : Flocons d'avoine (pas celui 'minute'), Kashi Go Lean, céréales Son d'avoine, Shredded Wheat, céréales de riz soufflés ou kamut soufflés, Nature`s Path Flax Plus multisons, Arrowhead Mills organique, etc.

Exemples de céréales raffinées sucrées qui sont de moins bons choix pour vous et votre enfant : Capitaine Crouche, Corn Pops, Froot Loops, Sugar Crisp, Lucky Charms, Honey Comb, Frosted flakes, etc.

Bénéfice santé : Une alimentation riche en aliments sucrés a tendance à non seulement être moins nutritive, mais aussi à entraîner une chute d'énergie, un manque de concentration et une tendance à manger plus au dîner. Offrez alors un bon petit déjeuner équilibré (glucides complexes + protéine + bon gras) qui va permettre à votre enfant d'être en forme toute la matinée et permettre à son cerveau de recevoir tous les éléments et les vitamines nécessaires à son bon fonctionnement.