

Ma boîte à lunch santé : par Linda Houle-Robert Consultante en nutrition holistique

Conseil : Offrez des aliments riches en calcium dans le dîner de votre enfant.

Bénéfice santé : L'apport nutritionnel conseillé en calcium pour les enfants de 4 à 8 ans est de 800 mg par jour et 1,300 mg pour les enfants de 9 à 18 ans. Le calcium est important pour garder les os et les dents en santé, et aussi pour assurer le bon fonctionnement du corps. Les produits laitiers ont une grande teneur en calcium, mais plusieurs autres aliments sont riches en calcium. Saviez-vous qu'une portion de brocoli ou chou frisé contient autant de calcium que 200 ml de lait de vache? Autres bonnes sources de calcium: tous les légumes à feuilles vertes foncées (épinard, chou frisé, chou vert), les légumes crucifères (navet, chou-fleur, brocoli, etc.), l'avocat, les graines de sésame, graines de tournesol, le tofu, le lait de soja enrichi et l'humus.