

### Ma boîte à lunch santé (Linda Houle-Robert - consultante en nutrition holistique):

**Conseil** : Quoi faire avec tous les bonbons d'Halloween? Oui j'ai des beaux souvenirs de l'Halloween, des costumes et aussi de manger pleins de friandises. Mais malheureusement nous n'étions pas au courant des effets néfastes de consommer beaucoup de sucre tels que le diabète type 2, l'obésité, des difficultés de sommeil, etc. Saviez-vous aussi que lorsqu'on consomme environ 8 c. à thé de sucre notre système immunitaire «fait dodo» pour une durée d'environ 5 heures? Et bien oui, l'Halloween coïncide avec l'apparition des fameuses gripes. Alors afin de minimiser un peu la consommation de sucre de vos enfants et les rhumes, vous pouvez :

- Ranger les friandises dans le congélateur et les offrir seulement quelques fois par semaine.
- Donnez-les ou partagez-les au travail. *'hors de la vue hors de l'esprit'*
- Consevez-les pour l'année prochaine. Je suis certaine qu'il y a certaines friandises qui peuvent durer 25 ans!

**Bénéfice santé** : les études démontrent qu'un tel changement peut non seulement aider à minimiser l'effet de sucre sur le système immunitaire de votre enfant mais aussi aider à réduire l'hyperactivité, l'anxiété, le manque de concentration, la fatigue et les sauts d'humeur (*Journal of Pediatrics and the Journal of Abnormal Child Psychology*)