

Ma boîte à lunch santé (la capsule de la nutritionniste Linda Houle-Robert):

Conseil : Remplacer les boîtes de jus avec un contenant réutilisable rempli d'eau froide et des glaçons. Ajoutez une tranche de citron pour de la saveur naturelle ou même des canneberges congelés pour représenter les couleurs de Noël.

Bénéfice santé : Saviez-vous qu'une bouteille de 15 onces de jus contient 16 c. à thé de sucre et qu'une petite boîte de jus contient 6 c. à thé de sucre? Optez pour ce changement santé afin de réduire le montant de sucre que votre enfant consomme dans une journée.