

Bonjour, je suis Maya de la promotion de la santé d'Ottawa , et je vais vous donner quelques petits trucs de nutrition que vous pouvez utiliser pour faire passer en douce des super aliments ou des ingrédients sains que vos enfants mangeront.

Astuce #1 : Je cherche toujours le mot "sain" dans le sujet". Donc, des muffins de courgettes "sains".

Astuce #2 : Je suis toujours très généreuse avec les épices car cela ajoute à la douceur au mélange.

Astuce #3 : Quand tous les ingrédients sont mélangés, j'ajoute des super aliments comme les graines de Chia. Dans 2 cuillères à soupe de graines de Chia, il y a 11 grammes de fibres, 4 grammes de protéines et 9 grammes de lipides, dont 5 sont des Oméga 3. Lorsque vous cuisinez, ces graines se voient à peine, alors je vais ajouter quelques cuillères à soupe de Chia, et quelques graines de lin moulues, qui contiennent également beaucoup de fibres et d'Oméga 3, ce qui est bon pour être régulier et toutes sortes de bonnes choses, alors, si j'ajoute quelques pépites de chocolat, je sais que ma famille reçoit encore beaucoup de nutriments.

Astuce #4 : Je ne les remplis pas à ras bord parce qu'en nutrition, la taille des portions a vraiment de l'importance.

Astuce #5: Je n'ajoute que quelques pépites de chocolat sur le dessus pour que les enfants pensent qu'il y a beaucoup plus de chocolat dans celui-là et que c'est ce qu'ils vont manger.

Et voilà, un muffin sain rempli d'antioxydants, de fibres, de vitamine B, de calcium, de morceaux de courgettes, de beaucoup de nutriments, donc c'est un régal sain que je ne m'oppose pas à ce que mes enfants mangent.

J'espère que vous avez apprécié cette vidéo des "Astuces de Nutrition", et restez à l'écoute pour en savoir plus un peu plus tard.