

Trucs pour sensibiliser au marketing alimentaire

Il peut être difficile d'aider vos enfants à acquérir de saines habitudes alimentaires lorsqu'ils sont entourés de publicités de boissons et d'aliments hautement transformés. Voici des trucs pour sensibiliser toute la famille au marketing :

1. Engagez une conversation à ce sujet. Expliquez à vos enfants en quoi consiste la publicité et de quelle façon elle peut influencer sur les types d'aliments qu'ils consomment.

3. Éliminez la publicité. Choisissez des applications ou téléchargez des logiciels qui limitent la publicité sur votre ordinateur et vos appareils mobiles. Enregistrez les émissions de télévision préférées de votre famille et sautez les annonces publicitaires.

2. Repérez les annonces. Enseignez-leur comment reconnaître différents types de marketing, comme les promotions par les célébrités, les jeux publicitaires et le contenu Web commandité.

4. Consultez l'étiquette ensemble. De nombreux aliments et boissons destinés aux enfants sont riches en sodium, en sucres ou en gras saturés. Pratiquez la lecture du tableau de la valeur nutritive et de la liste des ingrédients avec vos enfants pour les aider à apprendre comment faire un choix plus sain.

5. Posez des questions. Apprenez à connaître les jeux en ligne et les applications que votre enfant utilise. Pour les jeunes enfants, limitez l'accès aux jeux et aux applications qui font la promotion d'aliments hautement transformés. Pour les adolescents plus âgés, parlez des effets que ces messages peuvent avoir sur leurs choix alimentaires.

