Guide alimentaire canadien **ados**

Trucs pour se familiariser avec le marketing alimentaire

Tu ne te rends peut-être pas toujours compte, mais tu vois probablement des publicités pour des aliments et des boissons pratiquement partout où tu vas. Ces publicités sont souvent pour les aliments hautement transformés et peuvent influer sur le type d'aliments que tu choisis. Utilise ces trucs pour limiter le nombre d'annonces que tu vois et l'influence qu'elles ont sur toi :

1. **Sache reconnaître le but.** N'oublie pas que la publicité vise à t'inciter à acheter certains aliments ou certaines boissons. N'oublie pas que la plupart des publicités alimentaires qui te sont destinées portent sur des produits riches en sodium, en sucres ou en gras saturés.

2. **Saute les annonces.** Utilise des plateformes sans publicité lorsque tu navigues sur le Web. Lorsque tu regardes la télévision, saute les annonces ou utilise des services qui n'en ont pas.

3. **Procure-toi une application pour cet usage.** Choisis des applications ou télécharge des logiciels qui limitent la publicité sur tes appareils mobiles.

4. **Réfléchis avant de partager de l'info.** Souvent, des vidéos ou des images virales en ligne ont été créées par des entreprises pour annoncer leur produit ou leur marque. Réfléchis à deux fois avant de les partager.

5. **Protège ta vie privée.** Les données que tu fournis en ligne peuvent être utilisées pour t'envoyer des publicités ciblées. Limite la quantité d'information que tu partages pour aider à réduire ce genre de publicité.