

MÉLI-MÉLO EN NUTRITION

Marketing alimentaire et influence des médias sociaux



Points à prendre en considération lorsqu'un influenceur fait la promotion d'un produit :

1. L'influenceur reçoit-il une commission sur les ventes du produit?
2. Quelles sont les qualifications de l'influenceur pour promouvoir le produit?
3. Le site Web du produit affiche-t-il principalement des témoignages?
4. Le produit promet-il des résultats rapides? Est-ce trop beau pour être vrai?
5. Quelle recherche a été effectuée sur le produit?

Médias sociaux et nutrition : Quels sont les signaux d'alarme?

Que vous fassiez défiler Instagram, que vous publiiez un message sur Twitter ou que vous écoutiez une publicité sur une vidéo YouTube, les médias sociaux essaient de vous vendre des produits. Plusieurs fois par jour, vous êtes exposés à des annonces faisant la promotion de différents aliments, ou à des articles soulignant les avantages ou les dangers de certains produits et régimes alimentaires

Le fait de voir des célébrités et influenceurs mettre en valeur des produits peut rendre ces derniers plus attrayants et vous inciter à les acheter. Avant de dépenser votre argent durement gagné, voici des éléments dont il faut tenir compte :

- La technologie et les méthodes scientifiques évoluent constamment
 - Assurez-vous de chercher les renseignements les plus à jour
 - Méfiez-vous d'allégations anciennes concernant l'alimentation, qui peuvent être dépassées ou démenties
- Les données scientifiques peuvent être mal traduites sur les médias sociaux, ou mal interprétées par les groupes faisant la promotion des produits
- Ce qui fonctionne pour une personne ne fonctionnera pas forcément pour une autre
 - Lorsque quelqu'un fait valoir un certain aliment ou régime, rappelez-vous que les besoins nutritionnels varient d'une personne à l'autre.

Gruau tarte aux pommes

Ingrédients

3/4 tasse de yogourt nature
1/4 tasse de lait
1 c. à thé de sirop d'érable pur
1/2 c. à thé de vanille
1/4 c. à thé de cannelle moulue
1 pomme, épépinée et coupée en petits dés
1/2 tasse de gros flocons d'avoine

Directives

Étape 1 : Dans un bol, fouetter ensemble le yogourt, le lait, le sirop d'érable, la vanille et la cannelle.

Étape 2 : Incorporer les pommes et les flocons d'avoine jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

Étape 3 : Couvrir et réfrigérer jusqu'au lendemain.

Conseil diététique : Augmentez la quantité de fibres et de gras sains en ajoutant 1 c. à thé de cœurs de chambre, de graines de chia ou de lin moulu.



Demandez aux enfants de

- Mesurer les ingrédients
- Les mélanger et les agiter

**** D'autres idées de substitution se trouvent dans le bulletin portant sur les allergies (numéro de septembre).**

À qui devrais-je m'adresser si j'ai une question liée à la nutrition?

- Les diététistes agréés, experts en nutrition pouvant vous aider à répondre à vos questions.
- Les sites Web impartiaux/non parrainés sur la nutrition et la santé, comme www.unlockfood.ca
- Les organismes gouvernementaux de la santé comme Santé Canada, l'Agence canadienne d'inspection des aliments, et Agriculture et Agroalimentaire Canada
- Les organismes de la santé, comme la Fondation des maladies du cœur du Canada ou Diabète Canada

Pour en savoir plus sur la nutrition, consultez la section *Que se passe-t-il?* du site www.southernhealth.ca

Service de consultation de diététistes 1-877-830-2892

Health Links – Info Santé 1-888-315-9257

Équipe des services de nutrition 204-388-2053

Document créé par des diététistes de Southern Health-Santé Sud

Ce document peut être photocopié en entier à condition que la source soit mentionnée