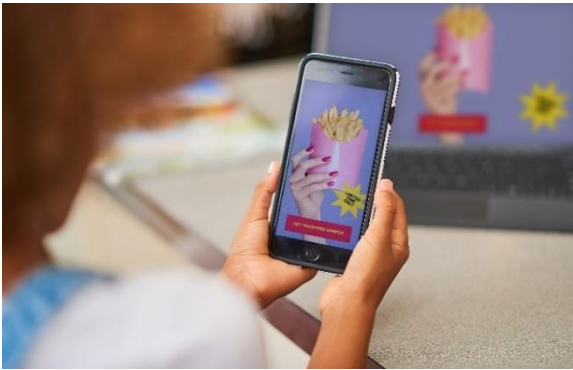


MÉLI-MÉLO EN NUTRITION

Les enfants et le marketing alimentaire



Pourquoi se soucier du fait que votre enfant soit exposé au marketing alimentaire?

Les enfants sont plus vulnérables aux effets du marketing parce qu'ils ne comprennent pas comment cela fonctionne.

Ils y sont souvent confrontés de manière inattendue, comme par l'entremise des jeux et vidéos en ligne, des réseaux sociaux et des influenceurs.

Le marketing alimentaire peut affecter les choix et les préférences alimentaires d'un enfant.

Limiter les effets du marketing alimentaire

Voici quelques conseils pour limiter les effets du marketing alimentaire sur votre enfant :

Parlez-lui du marketing alimentaire. De nos jours, ce type de marketing comprend bien plus que des publicités à la télé et dans les revues. De nombreux influenceurs des médias sociaux établissent des partenariats rémunérés avec des marques alimentaires pour promouvoir leurs produits. Même si ces messages peuvent paraître ordinaires, ils sont en fait des publicités. Ils incluront la mention « #ad » pour vous indiquer qu'il s'agit d'une publicité payante.

Soyez conscient du marketing alimentaire à l'extérieur de votre domicile. Votre famille pourrait y être confrontée au centre commercial, au cinéma ou autre lieu de loisirs.

Limitez le temps d'écran. La télévision et les appareils électroniques peuvent exposer les enfants et les adolescents à de nombreuses publicités. L'établissement d'une limite de temps à l'écran chaque jour les empêche d'être influencés.

Soyez au fait des publicités ciblées. Les renseignements recueillis en ligne sur votre enfant et votre famille peuvent être utilisés par les entreprises pour créer des publicités ciblées. Aidez votre enfant à comprendre pourquoi il doit faire attention aux renseignements qu'il partage en ligne.

Chili pour la boîte à lunch

Voici un repas vite fait et facile à emporter qui saura à coup sûr vous plaire. Donne 1 portion.

Ingrédients

- 1 tasse de riz cuit
- ¾ tasse de haricots rouges en conserve, rincés et égouttés
- ½ tasse de maïs en grains surgelés
- 1 tomate moyenne fraîche, hachée
- ¼ poivron vert, coupé en dés
- 2 c. à table d'oignon, haché finement
- ¼ c. à thé d'assaisonnement au chili

Vous aurez également besoin d'un contenant en plastique de 750 ml (3 tasses) allant au micro-ondes.

Instructions

1. Dans un contenant allant au micro-ondes, bien mélanger les ingrédients.
2. Cuire au micro-ondes à intensité élevée de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit chaud. Remuer avant de déguster.
3. Conseils : Préparez les ingrédients dont vous avez besoin pour ce chili la veille et, si vous avez accès à un micro-ondes, faites-les cuire sur place (au travail ou à l'école). Assurez-vous d'emballer le plat dans un sac à lunch isolé accompagné d'un petit contenant réfrigérant.

Source :

<https://www.cookspiration.com/recipe.aspx?perma=987A26BBFA4&g=23>



Voici comment faire participer les enfants à la préparation :

- Les enfants plus âgés peuvent mesurer les ingrédients et couper la tomate, le poivron vert et l'oignon.
- Les jeunes enfants peuvent rincer les haricots rouges et mélanger les ingrédients.

Scannez ce code QR à l'aide de votre téléphone intelligent pour en savoir plus sur la façon dont le marketing peut influencer vos choix alimentaires, ou consultez <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/rec-ommandations-en-matiere-dalimentation-saine/marketing-peut-influencer-vos-choix-alimentaires/>



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

Pour en savoir plus sur la nutrition, allez à la section des nouvelles et événements

(<https://www.southernhealth.ca/fr/que-se-passe-t-il/>) ou contactez :

Service de consultation de diététistes au 1 877 830-2892

Health Links-Info Santé au 1 888 315-9257

Équipe des services de nutrition au 204-388-2053

Créé par les diététistes de Southern Health-Santé Sud

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