



DÉJOUER LE MARKETING ALIMENTAIRE

Chaque jour, nous sommes bombardés de messages publicitaires vantant les délices de la malbouffe ou les bienfaits nutritionnels d'un aliment. Ce marketing alimentaire constant influence les choix et les habitudes alimentaires des familles, bien malgré elles !

Classification des aliments

Il existe une façon de classer les aliments selon leur transformation.

Classification NOVA	Exemples d'aliments
Les aliments frais ou peu transformés (frais, séchés, congelés)	Légumes et fruits, légumineuses, graines, noix, viandes, poulet, poisson, œufs, lait pasteurisé ou en poudre, yogourt nature, pâtes, grains céréaliers, farines, épices, herbes
Les ingrédients culinaires transformés	À utiliser en petites quantités lorsque l'on cuisine. Sucre, sel, huiles végétales, beurre et graisses, lard, bouillon, vinaigre, lait de coco, agent levant, fécule de maïs, miel, sirop d'érable, poudre de cacao
Les aliments transformés	Aliments en conserve, aliments fumés, fruits séchés sucrés, noix et graines sucrées, salées ou grillées à l'huile; fromage, tofu, pain, beurre d'arachide
Les aliments ultra-transformés par l'industrie > Saveur et apparence rehaussées > Marketing intensif	Contiennent des ingrédients que l'on ne retrouve pas dans notre garde-manger (additifs, agents de conservation...) Boissons sucrées, gâteaux, bonbons, chocolat, biscuits, barres tendres, pâtisseries, croustilles, céréales à déjeuner, gruau sucré, charcuteries, viandes froides, plats préparés, soupes instantanées, margarine, sauces, crème glacée, yogourts aux fruits, lait au chocolat, jus

Nous savons que les aliments ultra-transformés sont riches en sucre, en gras et en sel et qu'ils ont une faible valeur nutritive. De récentes données ont démontré que plus on augmente leur consommation, plus la qualité de l'alimentation se détériore. Il est donc souhaitable de privilégier les produits frais et la cuisine maison. Chez les enfants, c'est plus de 50 % des calories qui viendraient de ces produits alimentaires peu nourrissants ! (Moubarac et Batal, 2016 - Transnut)

Quelques indices pour choisir les produits alimentaires peu transformés :

- » Sans emballage
- » Sans personnage pour enfant
- » Avec une liste d'ingrédients courte et facile à comprendre

Astuces pour manger davantage d'aliments frais et économiser

1. Cuisiner davantage et avec les enfants

Les parents sont des modèles pour les enfants et ceux-ci apprennent en les observant et en les imitant. En plus de vivre des moments agréables ensemble, cuisiner avec eux leur permettra de découvrir de nouveaux aliments et de développer des compétences culinaires. En bonus, savoir cuisiner leur servira à être moins dépendant des aliments prêts-à-manger et ultra-transformés lorsqu'ils seront adultes.

2. Préparer la boîte à lunch avec les enfants

Impliquer les enfants dans la préparation de leur boîte à lunch fera en sorte qu'ils seront davantage tentés de goûter et de manger le repas qu'ils auront eux-mêmes préparé. Voici des exemples de tâches que vous pouvez leur donner : participer au choix du menu de la semaine, assembler le sandwich ; préparer les crudités ; laver les aliments ; remplir la boîte à lunch.



3. Présenter les aliments de façon attrayante dans la boîte à lunch

Offrir des aliments variés, frais, colorés et coupés de façon originale. Donner aux plats des noms rigolos : tortillas-sushis, galette météore, pizza sourire, etc. Opter pour des sacs et des plats réutilisables aux couleurs vives, aux images amusantes et qui offrent une protection adéquate pour les aliments frais et cuisinés.



4. Faire réfléchir les enfants face au marketing alimentaire

Lorsque les enfants insistent pour consommer certains produits qu'ils ont vu à la télévision ou sur une publicité, saisir l'occasion d'échanger avec eux. Poser-leur des questions : *qu'est-ce qui suscite autant ton intérêt ? Est-ce l'emballage qui est attrayant ou est-ce plutôt le goût sucré/salé prononcé de l'aliment ?* Expliquer aux enfants plus vieux que les géants de l'industrie alimentaire utilisent le marketing dans le seul but de vendre et de faire du profit, parfois au dépend de notre santé. Tous les aliments ont leur place dans une saine alimentation : c'est une question de fréquence et de quantité. Les aliments ultra-transformés sont ceux qui font l'objet d'un plus grand marketing, alors qu'on devrait les consommer le moins souvent possible. Il faut donc rester vigilant, car l'industrie tentera toujours d'influencer nos choix. De cette façon, l'enfant prendra conscience des stratégies de marketing utilisées (emballages, publicités, concours, rabais, etc.) et sera amené à développer son jugement critique et à résister aux pressions sociales.

