

Exercice

Marketing alimentaire

Cette semaine, on prend conscience du marketing alimentaire pour mieux le déjouer

#1

Choisis 2 aliments

Idéalement, choisis des aliments commerciaux ou industriels et non des aliments frais comme des fruits et légumes

Aliment que tu consommes régulièrement

Aliment que tu viens de découvrir

Questionne-toi. **Pourquoi** as-tu choisi ces **marques précisément**? Est-ce que quelque chose a **influencé** ton choix ?

#2

- **Avant** d'aller à l'épicerie:
 - Prends le temps de bien te préparer en faisant une liste de ce dont tu as réellement besoin
 - Regarde les spéciaux à l'avance pour éviter les tentations en magasin
 - Évite d'aller à l'épicerie le ventre vide!
- **Pendant** ta visite à l'épicerie:
 - Choisis un panier qui reflète tes achats
 - Essaie d'éviter les allées non nécessaires
 - Pose-toi la question, pourquoi ce produit en particulier?
 - Essaie de parcourir les allées dans l'ordre inverse !
 - Porte attention au marketing, aux emballages colorés, aux allégations, aux produits *enrichis* ...Y a-t-il des odeurs de la pâtisserie? Des soldes 2 pour le prix de 3? Des produits au bout des allées?

Note **toutes** les formes de marketing alimentaire que tu as vu ici !

