



# Parents, soyez plus futés que la publicité

Les tactiques pour attirer l'attention des parents sont nombreuses dans le rayon des produits pour tout-petits. Voici quelques accroches que vous avez sûrement déjà croisées et dont il faut se méfier.

## 1 Pour tout-petits

Leçon 1 : Cette mention n'est pas un gage de qualité.

Même s'ils sont présentés comme étant « pour enfants », les produits ne sont pas tous intéressants. De nombreux aliments sont parfaits pour vos bambins sans cette mention !



## 4 Sans sucre

Leçon 4 : S'informer sur les différents types de sucre et lire attentivement la liste d'ingrédients malgré l'allégation « sans sucre ».

Le « sans sucre » est une allégation courante. Il faut toutefois considérer que certains aliments (ex. purée de fruits) contiennent du sucre naturellement, ou encore que des substituts du sucre peuvent être utilisés (ex. : aspartame, sucralose, etc.).



## 7 Biologique

Leçon 7 : Ne pas tenir pour acquis la qualité nutritive des aliments dits « biologiques ».

L'alimentation biologique ne contient pas de pesticides ni d'autres substances, mais rien ne démontre qu'elle a une meilleure valeur nutritive. La transformation, le transport, l'emballage et la conservation des aliments peuvent influencer leur qualité nutritionnelle. Certains produits transformés « biologiques » sont également riches en sucre ajouté.



## 2 Le bébé heureux

Leçon 2 : Se fier à l'étiquette nutritionnelle plutôt qu'à l'emballage.

Nous sommes tous influencés par l'emballage. L'image d'un bébé heureux n'est pas synonyme de meilleure qualité !



## 5 Sources de ...

Leçon 5 : Ne pas s'attarder seulement aux allégations « source de... » et prendre le temps de lire l'étiquette nutritionnelle pour connaître les autres éléments.

Les allégations « source de fibres » ou « source de fer » sont souvent retrouvées sur les boîtes d'aliments pour tout-petits. Cette mention vise à attirer votre attention sur ces nutriments, mais il peut s'agir d'aliments riches en sucre ou en sel.

## 3 Maman je veux ci, papa je veux ça

Leçon 3 : En général, plus la forme ou la couleur d'un aliment ou de son emballage est inhabituelle, moins bonne est sa qualité nutritionnelle.

Les dessins animés, les formes spéciales, les aliments colorés : le bébé reconnaît déjà ces éléments ! Placés bien souvent à la hauteur des yeux de votre tout-petit, ces produits ont souvent une faible qualité nutritionnelle.



## 6 Arômes naturels

Leçon 6 : Le terme « naturel » ne veut pas dire santé.

Le terme « arômes naturels » signifie qu'ils ont été extraits d'une plante. L'ajout d'arômes et de saveurs sert à donner du goût à des produits souvent pauvres en « vrais » ingrédients.



## 8 Meilleur pour la santé

Leçon 8 : Bien comprendre les phrases parlant de santé.

« Meilleur pour la santé » ne veut pas dire « bon pour la santé » ! Généralement, ces produits sont de meilleurs choix pour la santé que les versions régulières de ces aliments, mais cela n'en fait pas nécessairement des choix sains.

