



10



PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

**PASSO 10: SER CRÍTICO QUANTO A
INFORMAÇÕES, ORIENTAÇÕES E
MENSAGENS SOBRE ALIMENTAÇÃO
VEICULADAS EM PROPAGANDAS
COMERCIAIS.**

Esse material foi elaborado em parceria com a
equipe de nutricionistas CRE Guará, Livia
Bacharini e Erika Patriota e nutricionistas:
Elida Santiago, Leticia Alves, Izabela Chaves e
Jéssica Santiago



logurte que vale uma frutinha

Agora com 10x mais pedaços de frutas

1



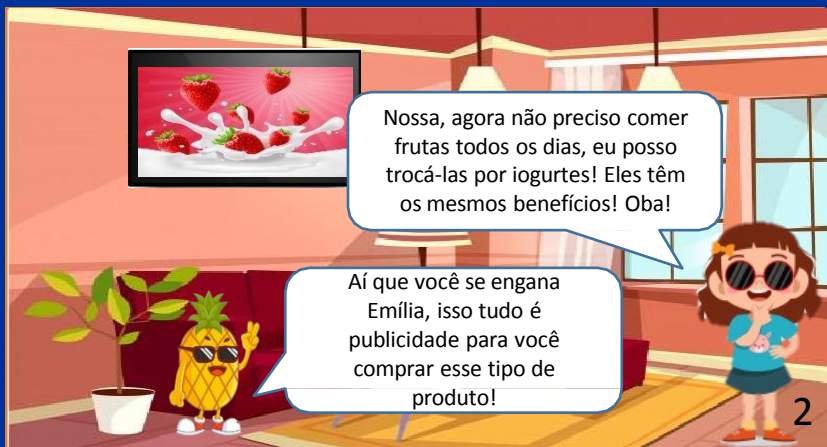
São propagandas comerciais igual a essa que está passando na tv, e o foco delas é aumentar a venda dos produtos das empresas!



Por comerciais, anúncios em jornais e revistas, internet, descontos de produtos, brindes e embalagens!



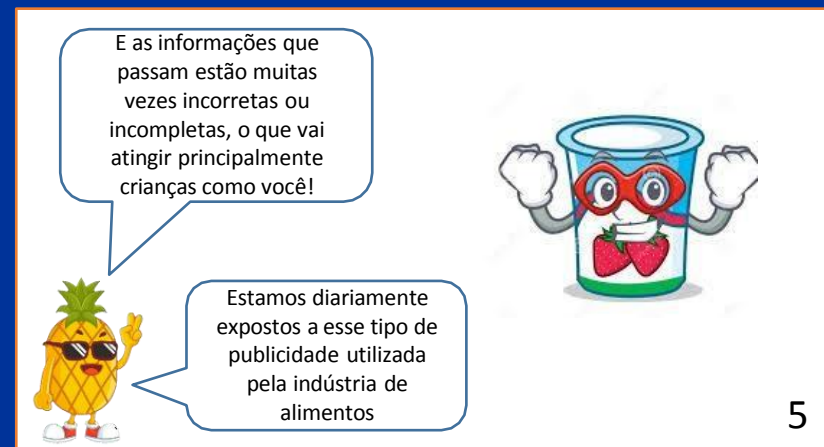
7



Nossa, agora não preciso comer frutas todos os dias, eu posso trocá-las por iogurtes! Eles têm os mesmos benefícios! Oba!

Aí que você se engana Emília, isso tudo é publicidade para você comprar esse tipo de produto!

2



E as informações que passam estão muitas vezes incorretas ou incompletas, o que vai atingir principalmente crianças como você!

Estamos diariamente expostos a esse tipo de publicidade utilizada pela indústria de alimentos

5



Além disso, a maioria dos comerciais sobre alimentos são de produtos que vendem nas redes de fast food como refrigerantes, sanduíches...e todos esses são produtos ultraprocessados!

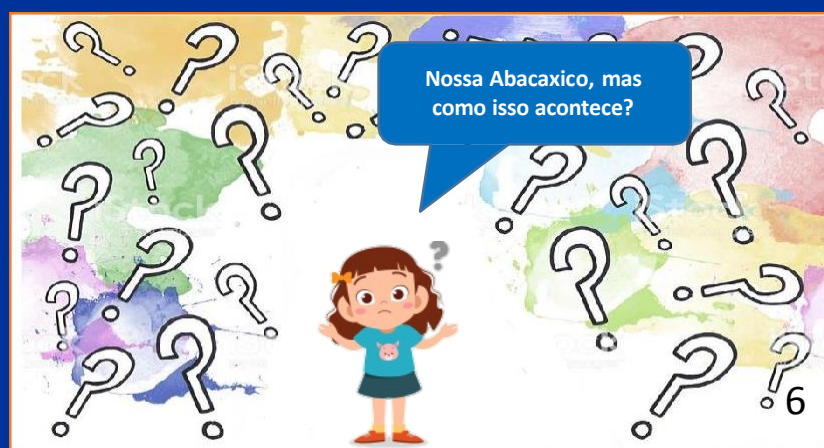


8



Mas o que é isso Abacaxico? Pu, pu, publi...o que?

3

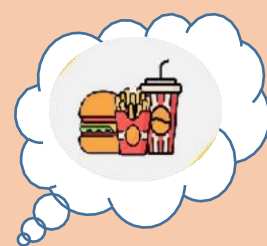


Nossa Abacaxico, mas como isso acontece?

6



Abacaxico, por isso que na tv eu sempre vejo esses comerciais e me dá uma vontade danada de comer esses tipos de alimentos?



9

Sim Emília, a maioria desses anúncios são direcionados para crianças e adolescentes, esses comerciais fazem você acreditar que eles são melhores que os alimentos in natura ou que te deixam mais feliz! A maioria deles são desbalanceados nutricionalmente.



10



Ah abacaxico, por isso você falou que eu tenho que participar das compras com minha família né?



13

AGORA UMA DICA PARA OS PAIS!



- Os pais e educadores devem esclarecer as crianças que a função da publicidade é aumentar a venda de produtos e não informar ou menos ainda educar as pessoas.
- Limitar a quantidade de tempo que as crianças passam vendo televisão é uma forma de reduzir a exposição a propagandas e ao mesmo tempo torná-las mais ativas.
- Os pais podem pedir para a escola que esse ambiente seja livre de propagandas de qualquer produto.

A abacaxico, entendi o que você falou, então nós crianças somos os principais afetados, né?

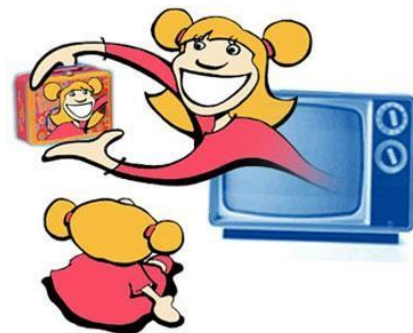


Sim Emília, vocês tem uma grande influência na hora da escolha dos alimentos com a família!



11

Sim, pois a publicidade direcionada para crianças são vinculadas com personagens, desenhos, músicas, brinquedos, tudo que vocês mais gostam!



14



E desde criança nós desenvolvemos hábitos que podem refletir ao longo de nossas vidas.

12



Nossa Abacaxico, eu não sabia que isso acontecia, mas como você me ensinou bastante, agora eu posso crescer com ótimos hábitos alimentares!

15

Hora de brincar!

Depois de tudo que aprendemos até aqui, chegamos no último passo do guia alimentar!
Agora vamos desenhar? Faça um desenho bem colorido em seu caderno com alimentos que você mais gosta e monte um prato saudável para substituir algum de fastfood que você comia antes!

Foi muito bom brincar com você! Até a próxima!

