

La campagna di Altroconsumo



Non abboccate alle esche del marketing

Regali, giochi e cartoni animati servono per attrarre i bambini.

Non fatevi abbagliare dagli slogan sulle confezioni.
Leggete bene le etichette e controllate il contenuto di sale, zucchero e grassi.

Diffidate anche quando la protagonista dello spot è una mamma:
è un trucco per rassicurare voi e i vostri bambini.



Consigli per le mamme

- Un bambino che mangia molto non è più sano: non insistete se vostro figlio non ha fame.
- Non premiate il vostro bambino con il cibo.
- Abituate il bambino a tre pasti regolari e a due piccoli spuntini a base di frutta o yogurt.
- Riducete i piatti più elaborati e non tenete in casa i cibi tentatori.
- Stimolate il bambino ai giochi all'aperto e all'attività fisica.
- Non lasciate vostro figlio davanti alla TV per più di due ore al giorno.
- Date il buon esempio in famiglia.

**Aderisci alla campagna su
www.altroconsumo.it**



SOCIETÀ ITALIANA DI PEDIATRIA
Task Force Obesità



Indipendenti. Efficaci. Dalla tua parte.

Altroconsumo, via Valassina 22 - 20159 Milano - tel. 02.66.890.1