

DA MESA À HORTA

APRENDO A GOSTAR DE FRUTA E VEGETAIS!



Um guia prático
para pais e
cuidadores de
crianças em
idade pré-escolar



NO SUPERMERCADO ...

TRANSFORME-AS EM CONSUMIDORES CONSCIENTES!



NO SUPERMERCADO ...

TRANSFORME-AS EM CONSUMIDORES CONSCIENTES!

Mais do que consumidores, as crianças são **influenciadores no processo de compra**.

Educar para o consumo não passa pela exclusão do ato de compra, mas pela inclusão no processo, descodificando as estratégias de *marketing* e venda a que serão, para o resto da vida, sujeitas.

As crianças são os consumidores do futuro, logo é necessário prepará-las para que sejam cidadãos conscientes e responsáveis!

Tente levar as crianças ao SUPERMERCADO, num dia em que tenha tempo, e:

- Deixe que participem na elaboração da lista de compras.
- Deixe-as escolher um alimento saudável que ainda não provaram.
- Explique-lhes a diferença entre produtos frescos e processados.

NO SUPERMERCADO ...

TRANSFORME-AS EM CONSUMIDORES CONSCIENTES!

Contrarie as estratégias de *marketing* para aliciar os mais pequenos:

O seu comportamento no supermercado é condicionado, em todo o percurso, por estratégias de incentivo à compra. Se pretende fazer as melhores escolhas deve **delinear também uma estratégia de compra!**

- Alguns produtos são colocados à altura dos olhos das crianças.

- As bancadas próximas da caixa oferecem produtos que as tentam, enquanto esperam na fila de pagamento. São produtos de baixo

preço geralmente nutricionalmente pobres e que dão a sensação de não estar a aumentar excessivamente a despesa.

- As embalagens de alguns alimentos prendem a atenção dos mais pequenos, pelas suas cores e imagens.



Para EVITAR CAIR EM TENTAÇÃO:

- Leve uma lista de compras.
- Pense nos itens da sua lista e trace um caminho.
- Evite ir às compras com fome ou com pressa.

NO SUPERMERCADO ...

TRANSFORME-AS EM CONSUMIDORES CONSCIENTES!

O supermercado quer retê-lo ao máximo:

- Os produtos de primeira necessidade - pão, leite, carne, peixe - estão normalmente no fundo do supermercado, de modo a que percorra mais corredores.

- A posição dos produtos é alterada para que tenha de os procurar!

- Os corredores são normalmente estreitos, de modo a provocar congestionamento com facilidade, o que faz com que observe outros produtos não previstos na lista de compras.



NO SUPERMERCADO ...

TRANSFORME-AS EM CONSUMIDORES CONSCIENTES!

Os mais pequenos dificilmente ficarão indiferentes à quantidade de cores, sons e aromas do supermercado!

- Tente que o acompanhem quando tiver mais tempo e envolvam-os no delinear da estratégia.

- Faça com eles, em casa, a lista de compras e deixe claro que apenas esses alimentos serão comprados.

- Deixe que escolham uma fruta ou vegetal que ainda não provaram!



Prefira fruta e vegetais da época:

+ BARATOS



+ NUTRITIVOS



+ SABOR



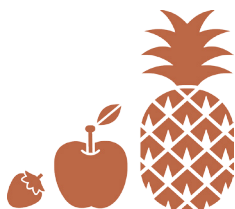
NO SUPERMERCADO ...

TRANSFORME-AS EM CONSUMIDORES CONSCIENTES!

Explore o supermercado com as crianças.



Explique que todos os produtos devem passar pela caixa e que a compra se processa através do código de barras.



Estimule-as a compreender que cada produto tem um tamanho, função e preço diferentes.



Reforce a importância de saber escolher! Dentro do mesmo tipo de produtos, existem opções semelhantes a preços diferentes.



SE COMPRAR BRINQUEDOS, ESCOLHA OS QUE PROMOVEM ATIVIDADE FÍSICA

Brinquedos ATIVOS = fazem mexer mais do que os
olhos e os dedos.

Desligue a televisão, vista uma roupa confortável,
escolha um local seguro e dedique algum tempo do seu
dia para brincar com as crianças!

NO SUPERMERCADO ...

TRANSFORME-AS EM CONSUMIDORES CONSCIENTES!



Mostre e explique superficialmente alguns rótulos!

Deixe que compreendam que os **produtos frescos** são vantajosos, pois provêm da terra. Explique que os **produtos processados** têm aditivos alimentares e que a sua composição é muitas vezes alterada, estando descrita no rótulo.

Por exemplo, o pêssego em calda tem mais açúcar e sal que o pêssego ao natural.

E já que falamos em produtos vindos da terra ...

