

QUANTO ZUCCHERO... BEVIAMO?

PERCHÉ SCEGLIERE L'ACQUA E NON ALTRE BEVANDE



Cultura alimentare e gastronomica, Cibo e salute, dell'uomo e del pianeta



dai 6 anni



al chiuso



1 ora



COMPETENZE UE:

N.3 - matematica, in scienze, tecnologie e ingegneria



OBIETTIVI:

- Conoscere la composizione delle bevande, prendendo consapevolezza della loro componente zuccherina
- Fare diminuire il consumo di bevande e bibite zuccherate (che deve essere saltuario e non abituale) a favore di un maggiore consumo di acqua



OCCORRENTE:

- Zucchero semolato
- Bevande zuccherate (brick di the, lattina di cola, lattina di aranciata, brick di succo di frutta...)
- 500 ml di acqua
- 5 bicchieri trasparenti (anche di vetro, purché siano tutti uguali) oppure sacchetti trasparenti
- 5 cucchiaini
- Bilancia
- Pennarello indelebile e bigliettini di carta + scotch oppure 5 biglietti adesivi



PRIMA DI COMINCIARE

- Scegliere le bevande più consumate dagli alunni e dalle alunne.
- Leggere gli approfondimenti.
- Illustrare e commentare con la classe la piramide dell'idratazione (Allegato 1).
- Assegnare un numero ad ogni bevanda e segnare su un foglio l'elenco delle bevande e i rispettivi numeri, oppure usare come riferimento la Tabella 1.
- Istruire la classe sulle modalità di lettura di un'etichetta alimentare, in particolar modo riguardo la quantità di zucchero presente nell'alimento.
- Disporre i banchi per formare 5 gruppi di lavoro.



ATTIVITÀ

- Dividere la classe in 5 gruppi e assegnare a ciascuno di essi una bevanda, un bicchiere o sacchetto e un cucchiaino.
- Chiedere a ciascun gruppo di individuare sull'etichetta della bevanda che gli è stata assegnata il quantitativo di zucchero presente espresso in grammi (i valori dovrebbero essere molto simili a quelli riportati nella Tabella 1).
- A turno, far utilizzare ad ogni gruppo la bilancia per riempire il bicchiere o il sacchetto con la quantità di zucchero pari a quella contenuta nella bibita (ad esempio, il bicchiere corrispondente alla lattina di aranciata verrà riempito con 39 g di zucchero). All'acqua, che non contiene zucchero, corrisponderà un bicchiere vuoto.

QUANTO ZUCCHERO... BEVIAMO?

Perché scegliere l'acqua e non altre bevande








Slow Food®
Orti

A SCUOLA

- Farsi consegnare da ciascun gruppo la bibita e il bicchiere di zucchero e, di nascosto, numerare i bicchieri affinché il numero precedentemente attribuito alla bibita sia il medesimo che compare sul bicchiere con il contenuto di zucchero corrispondente.
- Posizionare sulla cattedra da una parte i bicchieri o sacchetti con lo zucchero, dall'altra le lattine o brick di bibite. Invitare i bambini a indovinare gli abbinamenti corretti tra bicchieri di zucchero e bibite, per scoprire quanto zucchero si nasconde in ogni lattina, brick o bottiglia. Rivelare infine i corretti abbinamenti tra bicchieri di zucchero e bibite.
- Riflettere con i bambini sul contenuto di zucchero nelle bevande che si consumano abitualmente: dobbiamo bere per sopravvivere, ma non ci serve tutto quello zucchero nascosto nelle bevande diverse dall'acqua. Con gli alunni e le alunne più grandi, affrontare il tema delle bevande senza zucchero, ma additivate di edulcoranti.

TABELLA 1



BEVANDA	ML	GRAMMI DI ZUCCHERO CONTENUTI (G)	A QUANTI CUCCHIAINI CORRISPONDE?
 ACQUA	500	0	0
 COLA	330	35	7
 TÈ ALLA PESCA	330	34,7	7
 ARANCIATA	330	39	8
 SUCCO DI FRUTTA ALLA PERA	200	25	5

QUANTO ZUCCHERO... BEVIAMO?

Perché scegliere l'acqua e non altre bevande



Slow Food®
Orti

A SCUOLA



FONTI E APPROFONDIMENTI

Due opuscoli sulla corretta alimentazione:

Il poster della piramide alimentare transculturale studiata dalla Società Italiana di Pediatria

Per una crescita sana: informazioni utili per genitori e bambini", l'opuscolo ideato in collaborazione con il progetto "PinC" e prodotto dal progetto "Il Sistema di Sorveglianza nazionale OKkio alla SALUTE: dalla diffusione dei dati della V racconta al sostegno per la comunicazione dei risultati a vari livelli", entrambi finanziati dal Ministero della Salute/CCM e coordinati dall'Istituto Superiore di Sanità

Due approfondimenti sulle bevande:

Un articolo dell'Associazione Italiana per la Ricerca sul Cancro sulle bevande zuccherate

Un articolo de Il Fatto alimentare sulle bevande senza zucchero

Scan o clicca sui QR



LA CHIOCCIOLA CONSIGLIA



Tisane e infusi non zuccherati possono essere un gustoso aiuto per incrementare la quantità di acqua assunta durante la giornata!

QUANTO ZUCCHERO... BEVIAMO?

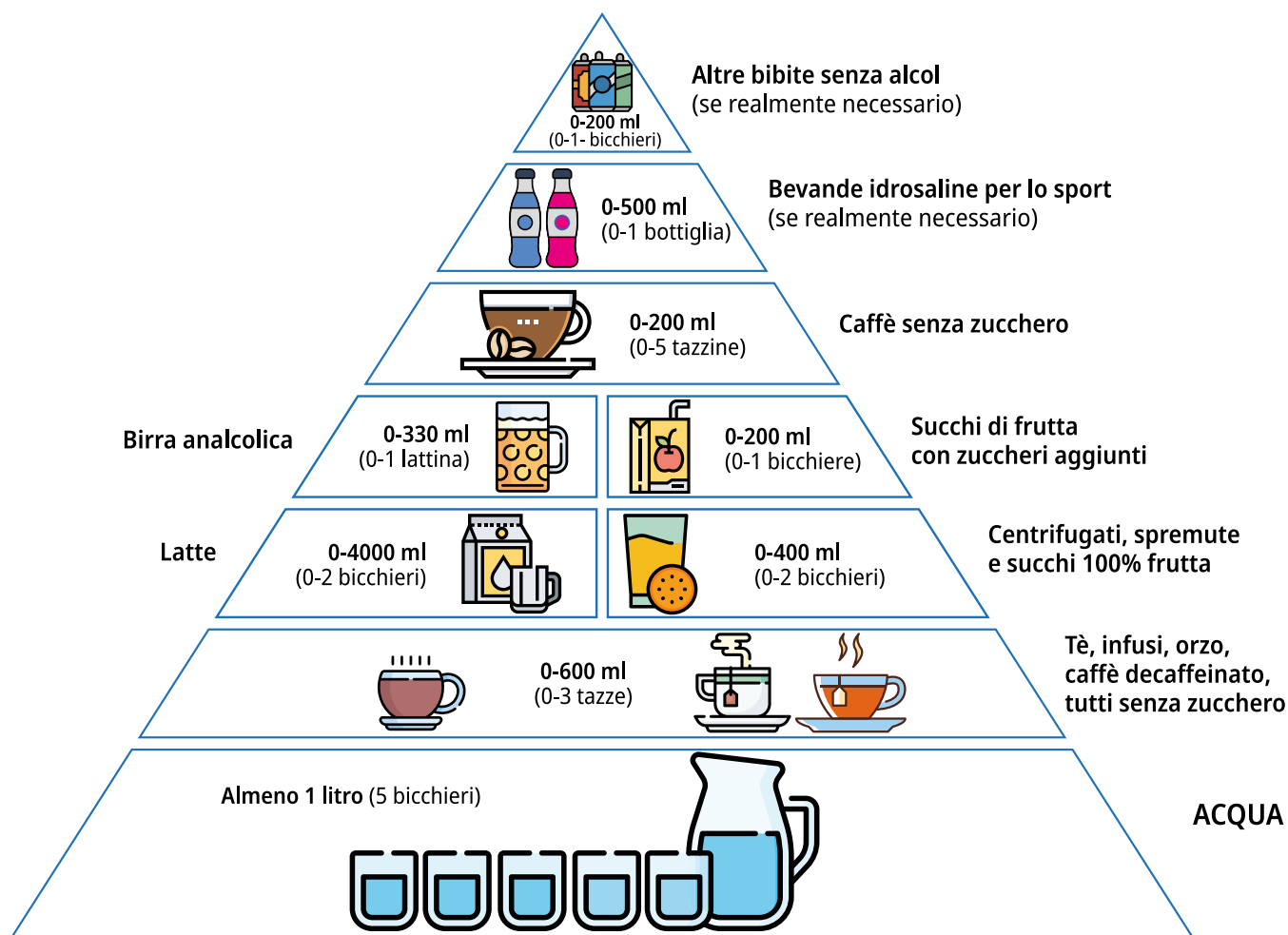
Perché scegliere l'acqua e non altre bevande



Slow Food®
Orti

A SCUOLA

ALLEGATO 1: PIRAMIDE DELL'IDrataZIONE



Giampietro M et al. Piramide dell'idratazione suggerite ad una sana. ADI Magazine 2011; 2:105-115.