



Attività: Valutare le bevande

Introduzione:

In questa attività gli alunni / studenti valutano le bevande e le assegnano un colore del semaforo. Le bevande zuccherate con zucchero sono responsabili della crescente obesità nei bambini e delle carie. Causa: l'elevato contenuto di zucchero fornisce molte calorie, ma le bevande non si saturano. Pertanto, troppe calorie vengono facilmente assorbite. Le bevande senza zucchero contengono principalmente dolcificanti artificiali. Questi non sono raccomandati nelle scuole, poiché è più facile per i bambini superare la soglia raccomandata per queste sostanze a causa del loro basso peso corporeo. D'altra parte, le bevande cosiddette leggere sono generalmente troppo dolci. Il desiderio di dolci è ancora più forte. Preoccupante è anche il contenuto di acidi nelle limonate che attaccano lo smalto dei denti. Le bevande migliori sono acqua, frutta o infusi di erbe e succhi di frutta naturali, diluiti con acqua. Per tutti gli altri drink guarda l'etichetta! Alti livelli di zucchero, dolcificanti, coloranti artificiali, aggiunta di vitamine o caffeina non sono raccomandati per i bambini.

Gruppo obiettivo: scuole elementari e medie

Obiettivi formativi: educazione al consumo: saper valutare gli ingredienti

Tempo necessario: 20 minuti

Strumenti e materiale necessari:

- ✓ Foglio delle istruzioni
- ✓ Circa 20 diversi pacchetti di bevande (cerca di raccoglierle dai bidoni della spazzatura della scuola)
- ✓ 3 dischi semaforo (rosso, giallo, verde)

Svolgimento:

Preparazione: installare pacchetti di bevande, posizionare i dischi del semaforo.

Implementazione: Gli alunni / studenti assegnano le bevande al semaforo (verde: bevanda consigliata, rosso: bevanda non consigliata, giallo: in mezzo - non troppo buono e non troppo male). Revisione e discussione.

Foglio di lavoro per studenti e criteri di valutazione (per revisione) - vedere le pagine seguenti.

Curiosità:

Elenco aggiornato del contenuto di zuccheri e dolcificanti bevande:

https://www.crea.gov.it/documents/59764/0/Dossier+LG+2017_CAP7.pdf/cd1b58a3-f882-caff-896d-e532246097db?t=1575530550080

Zucchero e dolcificanti: <https://ec.europa.eu/jrc/en/health-knowledge-gateway/promotion-prevention/nutrition/sugars-sweeteners>



nelle



Attività 1: Assegnare dischi semaforo alle bevande

- ⇒ Qui puoi trovare molte bevande diverse, alcune delle quali sicuramente avrai visto anche a casa, alla pubblicità o sullo scaffale del supermercato.
- ⇒ Accanto a queste ci sono un disco verde, un giallo e un rosso: un semaforo!
- ⇒ Assegna a queste bevande i dischi semaforo:



Non raccomandato come bevanda a scuola



OK come bevanda a scuola (non ideale ma nemmeno dannosa)



Perfetta come bevanda a scuola

Nota:

Se una bevanda è l'ideale, OK o inadatta dipende dagli ingredienti cioè dal contenuto di zucchero, dolcificanti, frutta, vitamine ecc.

Presta attenzione alle informazioni sulla confezione!



Attività 2: Assegnare criteri



- Bevande ideali sono acqua o infusi di frutta/ erbe
- **No dolcificanti artificiali!**
- **Zucchero contenuto max. 2,5g/100ml**



- **No dolcificanti artificiali!**
- **Zucchero contenuto max. 6,7g/100 ml** (compreso lo zucchero naturalmente contenuto)

Il contenuto di zucchero è visibile sull'etichetta nutrizionale sul retro della confezione.

Dolcificanti artificiali che trovi nella lista degli ingredienti. I dolcificanti sono ad es. aspartame, steviolglicoside, aspartame-acesulfame, ciclamato, neoesperidina DC, saccarina, sucralosio, taumatina.