



Attività: Calorie nelle bevande dolci - brucia durante l'esercizio

Introduzione:

Il corpo umano ha bisogno di energia per tutto ciò che fa: mangiare, crescere, giocare, correre, imparare ...
Cibo e bevande ci forniscono questa energia. Li misuriamo in chilocalorie (kcal).

Tuttavia, se nutriamo il nostro corpo con troppa energia (mangiando o bevendo più del necessario), aumentiamo di peso. Se una persona consuma solo 100 kcal al giorno in più di quanto il corpo abbia bisogno, guadagnerà fino a ca. 5 chilogrammi di grasso corporeo in un anno.

Un modo per spendere energia è attraverso esercizi di allenamento.

Un bicchiere (250 ml) di bibita ha circa 125 kcal. Per bruciare questa energia, devi

- ⇒ fare 250 squat o
- ⇒ circa 600 pushup
- ⇒ correre 12 minuti a velocità media o
- ⇒ fare 12 minutes di skipping continuo o
- ⇒ nuotare per 21 minuti in stile moderato o
- ⇒ giocare a calcio per 17 minuti o
- ⇒ camminare per 28 minuti

Gruppo obiettivo: scuole elementari e medie

Obiettivi formativi: gli studenti sperimentano quanto tempo devono saltare la corda per bruciare l'energia di 1 bicchiere di bevanda zuccherata.

Tempo necessario: 15 minuti

Strumenti e materiale necessari:

- ✓ Saltare la corda
- ✓ Timer/orologio

Svolgimento:

Attraverso l'esercizio fisico, puoi bruciare calorie.

Sforzati:

- ⇒ Un bicchiere (250 ml) di bibita ha circa 125 kcal.
- ⇒ Per questo devi saltare la corda per 12 minuti!
- ⇒ Per una piccola bottiglia softdrink (500 ml) anche il doppio del tempo! L'acqua non ha calorie. Chiunque abbia bevuto acqua può riposare.



Curiosità:

Energia utilizzata per attività fisica: <https://www.health.harvard.edu/diet-and-weight-loss/calories-burned-in-30-minutes-of-leisure-and-routine-activities>,
<https://www.gesundheit.gv.at/leben/bewegung/koerpergewicht/abnehmen> (in German)

www.waterschools.eu



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union