



## Attività: Quanta acqua c'è in...?

### Introduzione:

Con questa attività gli studenti imparano che l'acqua non è contenuta solo nelle bevande ma anche nei cibi solidi. A volte è facile vedere dall'esterno se qualcosa contiene molta o poca acqua. Un grappolo d'uva è grassoccio e pieno di succo, mentre un'uvetta sembra molto avvizzita. Alcuni frutti basta tagliarli per formare immediatamente goccioline d'acqua, come con il cetriolo. L'acqua di una patata si nota solo quando sono viene finemente grattugiata e le grattugie vengono pressate in un panno.

**Gruppo obiettivo:** scuole elementari e medie

**Obiettivi formativi:** Frutta, verdura e latticini sono ricchi di acqua. Per soddisfare la raccomandazione sull'idratazione, è importante bere acqua e consumare frutta, verdura e prodotti derivati. Calcolo percentuale del contenuto d'acqua.

**Tempo necessario:** 30 minuti

### Strumenti e materiale necessari:

- ✓ Foglio con le istruzioni
  
- ✓ Cibo: cetrioli, mele, patate, yogurt naturale, panini, uovo sodo, cioccolato
  
- ✓ coltellino + tagliere
  
- ✓ grattugia + piastra + strofinaccio
  
- ✓ Carte con iscrizione: 96%, 87%, 85%, 77%, 75%, 35%, 1% (per il calcolo percentuale nelle scuole secondarie) o
  
- ✓ Cento caselle (per il calcolo percentuale nella scuola primaria, terza e quarta elementare) o
  
- ✓ Schede con immagini di cetriolo, mela, patata, yogurt, panini, uova, cioccolato - percentuale di acqua colorata (per le scuole elementari, 1 ° e 2 ° grado)

### Svolgimento:

Alunni / Studenti esplorano il contenuto di acqua nel cibo - rilevando, tagliando, raspando, ecc. Quale cibo contiene molta acqua? Chi ne contiene un po'? Gli studenti imparano che frutta, verdura e latticini sono ricchi di acqua. I panini o il cioccolato contengono pochissima acqua. Quindi, se qualcuno mangia pasta leggera e cioccolato, dovrebbe bere acqua!

**Foglio di lavoro per studenti** – vedi pagine seguenti.

Alla fine, gli alunni / studenti sperimentano la soluzione.

Cetriolo - 96% di acqua

Yogurt - 87% di acqua

Mela - 85% di acqua

Patate - 77% di acqua

Uovo - 75% di acqua

Rotolo - 35% di acqua

Cioccolato - 1% di acqua



### Curiosità:

Hub di apprendimento scientifico dell'Università Waikato "Contenuto idrico del cibo":  
<https://www.sciencelearn.org.nz/resources/558-water-content-of-foods>

Education.com, progetto scientifico: "Contenuto idrico in frutta e verdura":  
<https://www.education.com/science-fair/article/water-content-fruits-vegetables/>

### Attività: Quanta acqua c'è in...?

Non solo le bevande contengono acqua, ma anche cibi solidi! Esplora il contenuto di acqua nel cibo.

⇒ Puoi vedere diversi prodotti alimentari.

⇒ Pensa a: quale alimento contiene molta acqua? Che contiene un po' d'acqua?

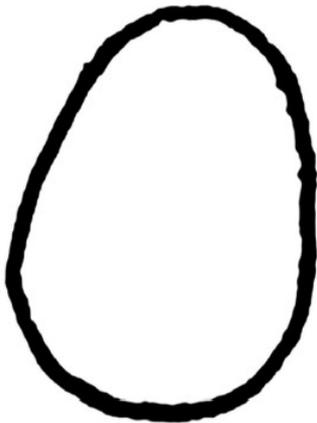
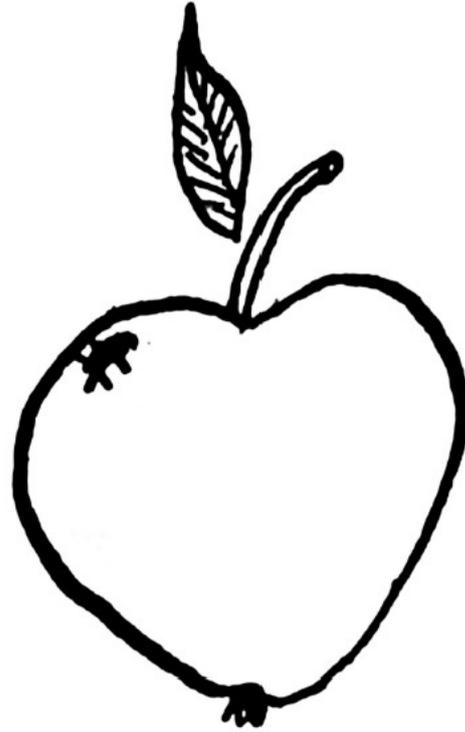
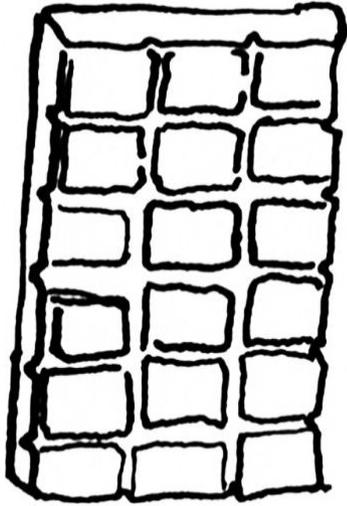
⇒ Puoi anche fare un semplice test: tagliare una fetta o strofinare i prodotti. Osservare la superficie tagliata. Cosa vedi?

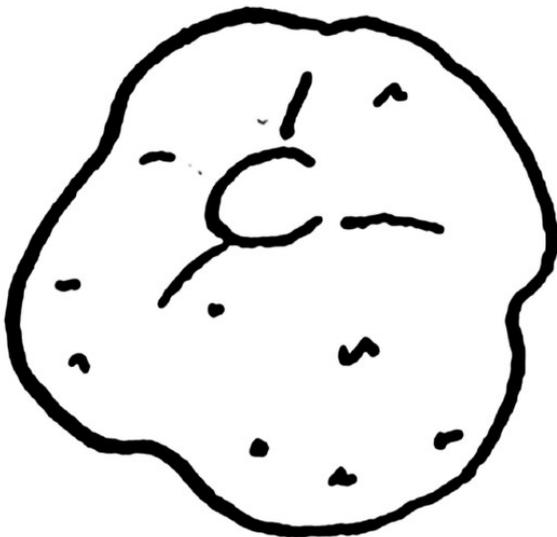
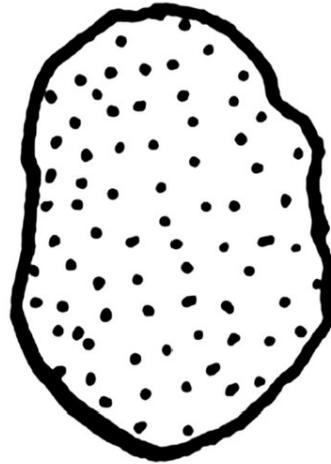
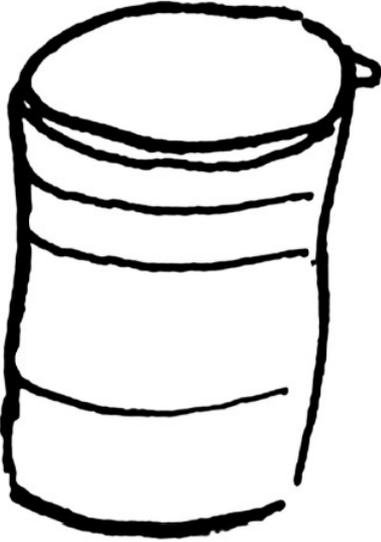
⇒ • Ora abbinati gli alimenti:

- ricco di acqua - appendi a sinistra
- povero d'acqua - appendi a destra

Ora prendi le carte cibo e girale. Il contenuto di acqua è colorato.  
Hai indovinato giusto?  
Assegna anche correttamente le percentuali.

Copia degli originali:







**Cento carte (per il calcolo percentuale)**


**96 %      87 %      85 %      1 %**

**77 %      75 %      35 %**

