



Nutrikid® Il bilancio idrico | Unità didattica 

Le bevande sul banco di prova

Con la collaborazione di Promozione Salute Svizzera

Nutrikid® moduli didattici per lezioni avvincenti sul tema dell'alimentazione
per gli allievi di età dai 9 ai 12 anni.

Nota: Per evitare di sdoppiare i termini e appesantire la lettura abbiamo usato il maschile inclusivo.
Tali termini fanno ovviamente riferimento alle persone dei due sessi.



Unità didattica C: Le bevande sul banco di prova

Informazioni per l'insegnante

Competenza(e) Obiettivi didattici Durata

Gli alunni:

sono in grado di scegliere le bevande adatte in base alla situazione.

esaminano le bevande in modo critico.

... sono in grado di valutare criticamente le bevande riguardo a diversi aspetti (salute, costo, impatto ambientale, gusto).

... conoscono le raccomandazioni sull'assunzione di liquidi.

> Compito a casa: «Il mio Diario dell'assunzione di liquidi», per 3 giorni

> Attività didattica: 2 lezioni

1. Informazioni di base per l'insegnante

1.1 Definizione

Il termine «bevande zuccherate» non è definito nella legislazione. Con i termini «bevande zuccherate», «bevande rinfrescanti» e «soft drink» vengono indicate bevande del tutto diverse. Spesso il termine «bevande zuccherate» viene utilizzato per designare solo le bevande dolcificate contenenti anidride carbonica. Il termine «gazosa» o «bevanda rinfrescante» viene definito come segue: «La gazosa (bevanda rinfrescante) è una bevanda con o senza anidride carbonica fabbricata diluendo succo di frutta o aromi con acqua potabile o acqua minerale naturale, con o senza aggiunta di sorte di zuccheri, caffeina o chinina». In questa definizione vengono comprese anche tutte le bevande light e zero. Anche altre bevande contenenti zucchero, come il tè freddo, lo sciroppo, ecc. possono essere ricondotte a questa definizione.

Fonte: Süßgetränke versus Wasser. Grundlagen zum Süßgetränke- und Wasserkonsum [Bevande zuccherate

versus acqua. Nozioni fondamentali sulle bevande zuccherate e il consumo di acqua], Promozione Salute Svizzera, 2011

Sciroppi, gazose, tè freddo, ecc. forniscono, oltre ai liquidi, anche molti zuccheri. Lo zucchero da cucina (saccarosio), lo zucchero della frutta (fruttosio) e altri tipi di zuccheri che vengono impiegati per dolcificare queste bevande appartengono alla categoria dei carboidrati, i quali sono contenuti anche nei prodotti cerealicoli (amidi) e nella frutta (zuccheri della frutta e glucosio). A differenza di altri alimenti che contengono carboidrati, lo zucchero da cucina fornisce tuttavia solo «calorie vuote», nel senso che fornisce solo energia senza altre preziose sostanze nutritive quali, per esempio, vitamine o sali minerali.

Le bevande zuccherate con e senza anidride carbonica (bevande a base di cola, tè freddo, energy drink, sciroppi, ecc.) sono alimenti ricchi di energia (ricchi di calorie) e non vengono assegnati alla base della piramide alimentare. Al contrario, compaiono al vertice della piramide alimentare (livello blu) insieme ai dolci e agli stuzzichini salati. A questo livello appartengono anche tutte le bevande light e zero.

Fonte: Piramide alimentare svizzera. Società Svizzera di Nutrizione SSN, 2011



Unità didattica C: Le bevande sul banco di prova

Informazioni per l'insegnante

1.2

Consigli riguardo alla consumazione di zucchero puro

Siccome lo zucchero puro (p.es. zucchero di canna, zucchero bianco, fruttosio, miele, sciroppo d'agave ecc.) non contiene nutrienti essenziali, la sua assunzione non dovrebbe superare il 10% del fabbisogno energetico giornaliero. La percentuale del 10% viene tuttavia facilmente superata se vengono consumate bevande zuccherate.

Consumo massimo di zucchero consigliato per ragazzi di età compresa tra 10 e 13 anni:

.....
Fabbisogno energetico = da 2000 a 2300 kcal/giorno
.....

Consumo massimo di zucchero al giorno (espresso in zollette da 4 g ciascuna) = **14 zollette***
.....

* Attenzione: non tutte le zollette hanno lo stesso peso. Prestare attenzione che le zollette di zucchero pesino ca. 4 g ciascuna.

Se un bambino o un giovane beve una bottiglietta di tè freddo da 5 dl, assume già dal 10 al 15% del proprio apporto calorico giornaliero attraverso le bevande. A questo si aggiunge lo zucchero assunto attraverso il consumo di marmellate e creme spalmabili dolci, cioccolato, biscotti, caramelle, pasticcini e prodotti da forno, barrette ai cereali zuccherati, latticini dolcificati (budini, yogurt, quark), fiocchi di cereali zuccherati, ecc. Un ulteriore svantaggio delle bevande zuccherate è che, a causa del loro contenuto di zuccheri (e, a seconda della bevanda, anche del contenuto di acidi) favoriscono l'insorgenza della carie dentaria e possono aggredire lo smalto. Un elevato consumo di bevande zuccherate può inoltre favorire il sovrappeso. Infatti, a causa del basso potere saziante dell'energia introdotta in forma liquida («calorie liquide»), la quantità totale di alimenti assunti ai pasti non viene ridotta. Ne consegue che l'apporto energetico totale risulta maggiore.

1.3

Bevande

► **Bevande a ridotto apporto calorico:** In commercio si trova tutta una serie di cosiddette bevande light e zero. In queste bevande, lo zucchero è stato sostituito con edulcoranti che forniscono poche o nessuna caloria. Tuttavia, non tutte le bevande light sono prive di calorie; ma possono infatti fornire fino a 20 kcal per 100 ml. Pur essendo molto meno energetiche rispetto alle bevande contenenti zucchero, le bevande light e zero non costituiscono tuttavia un'alternativa adeguata poiché il loro consumo da parte dei bambini li porta a sviluppare un'assuefazione al gusto dolce. Questo può avere come conseguenza il rifiuto di bevande come l'acqua o il tè non zuccherato. Le bevande possono inoltre contenere altre sostanze non adatte ai bambini, quali caffeina, chinina, acidi, ecc. Non da ultimo, la dose giornaliera accettabile di edulcoranti artificiali, come per esempio l'aspartame o la saccarina, può essere rapidamente raggiunta in caso di consumo di determinate bevande light e zero. Un consumo eccessivo di bevande dolcificate con succedanei dello zucchero può inoltre causare problemi digestivi (p.es. aerofagia o diarrea).

► **Acqua aromatizzata** («flavoured water» o «nearwater»): Si tratta di bevande a base d'acqua con un leggero aroma di frutta o erbe. Vengono perlopiù aromatizzate con aromi o succo di frutta naturale e talvolta dolcificate con fruttosio o edulcoranti. Pur avendo un più basso contenuto di energia rispetto alle bevande zuccherate tradizionali, non sono necessariamente prive di calorie e, pertanto, non sono indicate come bevande dissetanti.

► **Bevande contenenti caffeina:** Caffè, tè nero e tè verde, bevande a base di cola e tè freddo ottenuto da tè nero o tè verde contengono caffeina. Questa sostanza possiede proprietà stimolanti sul sistema nervoso e circolatorio, alle quali i bambini sono molto sensibili. Per questo motivo viene consigliato di rinunciare a queste bevande per i bambini, o se proprio di autorizzarle occasionalmente e in piccole quantità.

► **Energy drink:** Gli energy drink contengono, oltre ad elevate quantità di zucchero, anche caffeina e altre sostanze come taurina, glucuronolattone, inositolo e vi-



Unità didattica C: Le bevande sul banco di prova

Informazioni per l'insegnante

tamine B. Altre componenti sono l'acqua, le sostanze aromatizzanti e coloranti e, talvolta, anche ginseng o L-carnitina. Il contenuto di zucchero degli energy drink è almeno pari a quello di altre bevande zuccherate (ca. 10-12 g di zucchero per 100 ml). Il contenuto di caffeina (ca. 32 mg per 100 ml) è paragonabile a quello di una tazza di caffè. In ragione dell'effetto stimolante (si veda sopra) e delle interazioni ancora non completamente note delle sostanze contenute negli energy drink, il loro consumo da parte dei bambini è sconsigliato.

► **Succhi di frutta e di verdura:** I succhi di frutta e di verdura sono composti al 100% dal succo di frutta o verdura fresche e contengono, ad eccezione delle fibre alimentari, le sostanze nutritive della frutta e della verdura utilizzate – vitamine, sali minerali, oligoelementi e tipi di zuccheri (soprattutto fruttosio). Il contenuto naturale di zucchero di un succo di frutta è compreso tra 5 e 15 g per 100 ml di prodotto e può in questo senso essere paragonato al contenuto di zucchero di una gazzosa (cfr. Foglio di lavoro A, Unità didattica C). I succhi di frutta e di verdura possono contribuire a un'alimentazione equilibrata proprio come i tipi di frutta e di verdura dai quali vengono ricavati. Poiché, tuttavia, un succo è costituito esclusivamente dalle componenti pressate, può sostituire solo 1 delle 5 porzioni raccomandate di frutta e verdura (livello verde). Maggiori quantità di succo, in particolare di succo di frutta, determinano un consumo eccessivo di zucchero ed energia.

► **Nettari di frutta:** Da non confondere con i succhi di frutta sono i nettari di frutta. Si tratta di succhi di frutta diluiti con acqua potabile e dolcificati con zucchero. A seconda del tipo di frutto, devono contenere almeno tra il 25% e il 50% di succo di frutta. Per via della loro composizione, i nettari di frutta hanno un valore nutrizionale nettamente inferiore rispetto a un succo di frutta e, al pari delle altre bevande zuccherate, devono per questo essere consumati solo occasionalmente.

► **Bevande da tavola al succo di frutta:** Queste bibite dolci si ottengono diluendo con acqua succhi di frutta, sciroppi di frutta o concentrati di frutta e aggiungendo zucchero. Devono contenere come minimo il 10% del succo da cui sono ottenuti. Considerata la loro com-

posizione, anche queste bevande sono assimilabili alle bevande zuccherate piuttosto che ai succhi di frutta e, per questo motivo, dovrebbero essere consumate con moderazione.

► **Succhi di frutta e salute dei denti:** I succhi di frutta naturali con il 100% di contenuto di frutta contengono glucosio e fruttosio, che possono favorire la carie al pari del saccarosio. Anche gli acidi naturalmente contenuti nei succhi di frutta (p.es. acido citrico), proprio come gli acidi artificiali (p.es. acido fosforico), possono causare l'erosione dei denti.

► **Latte, yogurt da bere e siero di latte:** Queste bevande sono in realtà alimenti e contengono, a seconda dei casi, proteine, carboidrati, grassi, sali minerali (soprattutto calcio, fosforo) e vitamine (A, D e diverse vitamine del gruppo B). Analogamente agli altri alimenti della categoria dei latticini, anche questi prodotti possono contribuire a un'alimentazione equilibrata. Non dovrebbero però, per via del loro contenuto energetico, essere assunti soprattutto come bevande dissetanti. In caso di consumo di bibite a base di latte si deve fare attenzione al contenuto di grassi e zucchero. Per gli alunni di età compresa tra 10 e 12 anni è raccomandabile una consumazione giornaliera complessiva di 3 porzioni di latte o latticini, laddove per le bibite a base di latte una porzione corrisponde a ca. 2 dl. Il mercato offre diverse bevande a base di latte o suoi derivati. In questo senso latte o siero del latte vengono diluiti con acqua e addizionati di zucchero, aromi, succo di frutta o estratti vegetali. Queste bevande non presentano più lo stesso valore nutritivo del latte; vista la loro composizione, sono da classificare piuttosto nella categoria delle bevande zuccherate (cfr. modulo bilancio idrico, Unità didattica C, Foglio di lavoro C.2) e devono pertanto essere consumate con moderazione.

1.4 Costo

I prezzi delle varie bevande sono molto diversi. La tabella seguente mostra i prezzi medi (Svizzera, 2013) di un litro di acqua minerale, di bevanda zuccherata e light, di succo di frutta e acqua del rubinetto.



Unità didattica C: Le bevande sul banco di prova

Informazioni per l'insegnante

Prezzi medi di un litro

Acqua del rubinetto	0.002 CHF
Acqua minerale	1.50 CHF
Succhi di frutta	2.40 CHF
Bevande zuccherate, light e zero	2.45 CHF
Energy drink	6.45 CHF

1.5

Impatto ambientale

Gli imballaggi usa e getta delle bevande hanno un impatto negativo sull'ambiente soprattutto in ragione delle elevate quantità di rifiuti che producono; in realtà, gli effetti ambientali di tutti gli imballaggi delle bevande hanno una portata molto più ampia:

- ▶ consumo di energia, acqua e materie prime durante la produzione
- ▶ consumo di energia durante il trasporto
- ▶ consumo di acqua e detersivi per i sistemi riutilizzabili
- ▶ consumo di energia per la raccolta, il riciclaggio e lo smaltimento dei rifiuti
- ▶ inquinamento atmosferico dovuto alle emissioni di CO²
- ▶ emissioni durante l'intero ciclo di produzione
- ▶ emissioni di sostanze nocive durante la produzione, il trasporto e il riciclaggio
- ▶ imbrattamento degli spazi pubblici e del paesaggio a causa di bottiglie e lattine gettate a terra con noncuranza

Le bottiglie di vetro monouso e le lattine risultano essere dei veri e propri «killer ambientali»: le lattine di birra, per esempio, sono 3 volte più dannose per l'ambiente rispetto alle bottiglie riutilizzabili. Le bottiglie in vetro monouso moltiplicano fino a 5 le emissioni di gas serra rispetto alle bottiglie riutilizzabili. In questa stima sono già stati considerati il riciclaggio e la pulizia.

1.6

Riepilogo

Le bevande zuccherate, le bevande light, gli energy drink e l'acqua aromatizzata non sono bevande indicate per placare la sete e appartengono al vertice della piramide alimentare; ciò significa che dovrebbero essere considerati alla stregua dei dolci, non essere consumati ogni giorno e, nel caso, solo in piccole quantità (max. 1 bicchiere da 2dl di bevanda zuccherata al giorno). Poiché un succo di frutta è costituito esclusivamente dalle componenti pressate del frutto, può sostituire solo 1 delle 5 porzioni raccomandate di frutta e verdura (max. 1 bicchiere di succo di frutta da 2 dl al giorno). Il consumo di maggiori quantità di succo, in particolare di succo di frutta, determina un'assunzione eccessiva di zucchero ed energia. Per quanto riguarda il latte e i latticini, per gli ragazzi di età compresa tra 10 e 12 anni è raccomandabile una consumazione totale di 3 porzioni al giorno, laddove per le bibite a base di latte una porzione corrisponde a ca. 2 dl.

Fonti:

Sani e in forma con il disco dell'alimentazione per bambini, Società Svizzera di Nutrizione SSN, 2008;
Scheda informativa Fabbisogno di liquidi e bibite, Società Svizzera di Nutrizione, 2011;
Süssgetränke versus Wasser. Grundlagen zum Süssgetränke und Wasserkonsum [Bevande zuccherate versus acqua. Nozioni fondamentali sulle bevande zuccherate e il consumo di acqua], Promozione Salute Svizzera, 2011).

2. Descrizione

dell'unità didattica C

Avvertenza generale per l'insegnante

Si prega di far compilare il questionario con le cinque domande a scelta multipla sia PRIMA che DOPO lo svolgimento di questa unità didattica da tutti gli alunni in modalità di lavoro individuale e in forma anonima. A questo scopo, assegnate a ogni alunno della vostra classe un numero che lui/lei dovrà annotare entrambe le



Unità didattica C: Le bevande sul banco di prova

Informazioni per l'insegnante

volte in alto a destra sul questionario. Questo consente di valutare il livello di conoscenze degli alunni prima e dopo le unità didattiche.

Preparazione

L'insegnante spiega agli alunni, durante una lezione preliminare, come devono compilare il Diario dell'assunzione di liquidi (cfr. Foglio di lavoro A.1: Il mio diario dell'assunzione di liquidi). Gli alunni compilano il Diario per 3 giorni come compito a casa e, successivamente, lo riportano con sé a lezione.

2.1

Valutazione delle bevande

🕒 20 minuti

► **Idea:** l'esercizio «Valutazione delle bevande» ha lo scopo di stimolare il pensiero critico degli alunni. All'interno di un gruppo di lavoro di 3-4 persone, gli alunni discutono i vari vantaggi e svantaggi di diverse bevande e cercano di giungere a un giudizio condiviso. Le soluzioni dei singoli gruppi vengono esposte in plenum.

► **Svolgimento:** l'insegnante dispone le pagine 1-3-5-7 del «Foglio di lavoro C.1: Valutazione della bevanda» in modo ben distanziato sul pavimento e lascia agli alunni il tempo di osservare le immagini. Dopo qualche minuto, l'insegnante chiede agli alunni di scegliere una delle quattro bevande (acqua del rubinetto, bevande light e zero, energy drink, succhi di frutta).

L'insegnante suddivide la classe in 2 x 4 gruppi di 3-4 alunni ciascuno. A ciascun gruppo viene consegnato un foglio di lavoro per la valutazione della bevanda scelta. In seguito i gruppi lavorano sui seguenti temi:

... Valutazione della bevanda «Acqua del rubinetto»
(pagina 17)

... Valutazione delle «Bevande light e zero» (pagina 19)

... Valutazione degli «Energy drink» (pagina 21)

... Valutazione dei «Succhi di frutta» (pagina 23)



👤 Forma sociale

Lavoro individuale, a coppie e di gruppo

📁 Luogo dell'attività didattica

Aula scolastica, Diario dell'assunzione di liquidi a casa

📄 Materiale / Mezzi

Foglio di lavoro C.1:

Il mio Diario dell'assunzione di liquidi (A4 o A5)

Questionario: Le bevande sul banco di prova (A4)

Foglio di lavoro C.2:

Valutazione della bevanda (A4 fronte/retro)

Foglio di lavoro C.3:

Le bevande sul banco di prova – I nostri risultati (A3)

Foglio di lavoro C.4: Completa il testo (A4)

Foglio di lavoro C.5:

Valutazione del Diario dell'assunzione di liquidi in modalità di lavoro a coppie (A4)

Foglio di lavoro C.6:

Raccomandazioni sull'assunzione di liquidi (A4)

Piramide alimentare:

- > stampata o proiettata con il proiettore online in forma interattiva o disegnata sulla lavagna con i livelli contrassegnati dai rispettivi colori.
- > Ulteriore documentazione per la trasmissione delle nozioni (cfr. Link utili)

SSN Scheda informativa Fabbisogno di liquidi e bibite

- > per l'insegnante come fonte di ulteriori informazioni di base in caso di necessità



Unità didattica C: Le bevande sul banco di prova

Informazioni per l'insegnante

In ogni gruppo, gli alunni nominano un portavoce che presenterà i risultati della discussione al termine del tempo disponibile.

Eventualmente l'insegnante fornisce un esempio di risposta per ogni bevanda e lo collega a un tema, p.es. vantaggio dell'acqua del rubinetto: migliore bevanda dissetante; tema salute.

Su ogni foglietto, gli alunni scrivono un vantaggio o uno svantaggio della bevanda. Gli alunni riportano i vantaggi sui foglietti verdi e gli svantaggi sui foglietti rossi (cfr. Foglio di lavoro C.1: Valutazione della bevanda). Assegnano ciascun vantaggio o svantaggio a uno dei quattro temi seguenti:

.....
... Salute
.....

... Costo
.....

... Gusto
.....

... Impatto ambientale
.....

Dopo il tempo a disposizione per la discussione di gruppo (15 minuti), il portavoce di ciascun gruppo va alla lavagna. I risultati vengono esposti e discussi. L'insegnante modera la presentazione dei risultati e li annota sul «Foglio di lavoro C.3: Le bevande sul banco di prova – I nostri risultati». Successivamente ciascuno alunno riassume individualmente i risultati discussi con l'ausilio del «Foglio di lavoro C.3».

2.2

Completa il testo

🕒 25 minuti

► **Idea:** i testi più estesi hanno lo scopo di trasmettere conoscenze agli alunni. I testi brevi riportano le informazioni più importanti relative all'acqua del rubinetto, alle bevande light e zero, agli energy drink e ai succhi di frutta. Gli alunni hanno in ogni momento la possibilità di chiedere spiegazioni all'insegnante se qualcosa non è chiaro. Questo serve a garantire che gli alunni comprendano i testi. Il testo da completare funge sia da riepilogo, sia da valutazione del livello di conoscenze.

► **Svolgimento:** a tutti gli alunni viene consegnato il «Foglio di lavoro C.4: Completa il testo». Tutti gli alunni leggono attentamente i quattro testi informativi. Durante la lettura devono sottolineare le parole che non capiscono e chiederne il significato all'insegnante. Successivamente gli alunni inseriscono le parole mancanti nel testo da completare, aiutandosi con i testi informativi. Infine, l'insegnante scrive le soluzioni alla lavagna e ogni alunno corregge il testo di un compagno.

2.3

Valutazione del Diario dell'assunzione di liquidi in modalità di lavoro a coppie

🕒 25 minuti

► **Idea:** gli alunni si scambiano i rispettivi diari dell'assunzione di liquidi compilati (Foglio di lavoro C.1: Il mio diario dell'assunzione di liquidi). A turno un alunno avrà il ruolo del dietista, mentre l'altro sarà il cliente. Nel farlo, individua due punti positivi e due punti meno positivi e formula raccomandazioni e consigli per la quotidianità.

► **Svolgimento:** il dietista esamina il Diario dell'assunzione di liquidi del proprio cliente e lo valuta sulla base del «Foglio di lavoro C.5: Valutazione del Diario dell'assunzione di liquidi in modalità di lavoro a coppie». Pone le domande e prende nota delle risposte del proprio cliente. Individua due punti positivi e due punti negativi e ne discute con il proprio cliente. Al termine del colloquio, il dietista fornisce al proprio cliente due raccomandazioni sull'assunzione di liquidi. Il gioco viene ripetuto scambiandosi i ruoli (dietista/cliente).

Dopo il tempo a disposizione per la consulenza (2 x 10 minuti), l'insegnante chiede a diversi alunni di esporre in plenum le proprie raccomandazioni. Successivamente l'insegnante spiega le raccomandazioni ufficiali sull'assunzione di liquidi (cfr. Foglio di lavoro C.6: Raccomandazioni sull'assunzione di liquidi). L'insegnante distribuisce a tutti gli alunni un riepilogo stampato delle raccomandazioni sull'assunzione di liquidi. Gli alunni lo portano a casa ed eventualmente lo appendono al frigorifero.



Unità didattica C: Le bevande sul banco di prova

Informazioni per l'insegnante

3. Ulteriori collegamenti ad altre unità didattiche

Modulo Il bilancio idrico:

- ▶ Unità didattica A / I liquidi come costituente di base del corpo
- ▶ Unità didattica B / Le bevande zuccherate esaminate da vicino

4. Altre idee

In occasione della prossima festa della scuola, durante le settimane di progetto, ecc. i ragazzi organizzano un bar "succhi misti" dove vendono bevande preparate da loro stessi miscelando succhi di frutta e bibite a base di latte (per altre idee sul tema vedere [Mach-Bar-Tour](#)).

5. Note all'edizione

Strumenti didattici NUTRIKID®

I Edizione, 2015

Copyright NUTRIKID® 2015:

NUTRIKID® è un marchio registrato, tutti i diritti sono riservati.

Editore:

Società NUTRIKID®, Dicembre 2015, 3001 Berna.
I diritti spettano in parti uguali alle società detentrici di NUTRIKID®: Nestlé Suisse S.A., Alimentarium, fial Foederation der Schweizerischen Nahrungsmittel-Industrien (Federazione Svizzera dell'Industria Alimentare), Società Svizzera di Nutrizione SSN.

È vietata la riproduzione e la modifica di tutti i contenuti.

Grafica e layout:

Truc Konzept und Gestaltung, Berna
Jörg Kühni, Isabelle Stupnicki, www.truc.ch

Lo strumento didattico viene fornito come download gratuito per tutti gli insegnanti interessati.

Link della pubblicazione:

<http://www.sge-ssn.ch/it/scuola-e-formazione/alimentazione-a-scuola/materiale-per-linsegnamento/>

🔍 Link utili

Società Svizzera di Nutrizione SSN:

www.sge-ssn.ch

[SSN Scheda informativa](#)

[Fabbisogno di liquidi e bibite](#)

[Disco dell'alimentazione per i bambini](#)

Scheda informativa in 10 lingue

[Informazioni di base sul disco dell'alimentazione per l'attività didattica](#)

[Piramide alimentare interattiva](#)

Scheda informativa in 10 lingue

Promozione Salute Svizzera:

www.promozionesalute.ch

[Quanto devo bere?](#)

[Il mio consumo di liquidi](#)

Calcolatore online



Unità didattica C: Le bevande sul banco di prova

Prospetto

<input checked="" type="checkbox"/> Competenze <input type="checkbox"/> Obiettivi didattici <input type="checkbox"/> Durata
<p>Gli alunni:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> sono in grado di scegliere le bevande adatte in base alla situazione.</p> <p><input type="checkbox"/> esaminano le bevande in modo critico.</p> <p>... sono in grado di valutare criticamente le bevande riguardo a diversi aspetti (salute, costo, impatto ambientale, gusto)</p> <p>... conoscono le raccomandazioni sull'assunzione di liquidi</p> <p><input type="checkbox"/> > Compilare il Diario dell'assunzione di liquidi per 3 giorni > Attività didattica: 2 lezioni</p>

	Compito a casa: Compilare il Diario dell'assunzione di liquidi (Foglio di lavoro A.1) per 3 giorni	Lavoro individuale	Foglio di lavoro C.2
	Determinazione della situazione di partenza	Lavoro individuale	Questionario
20'	Valutazione delle bevande		
	► Le pagine 1, 3, 5, 7 del Foglio di lavoro C.2: Valutazione della bevanda vengono disposte in modo ben distanziato sul pavimento. Gli alunni osservano le immagini.		Foglio di lavoro C.2
	► La classe viene suddivisa in 2 x 4 gruppi di 3 o 4 alunni. Ciascun gruppo lavora su una bevanda e compila la pagina corrispondente del Foglio di lavoro C.2 per valutare questa bevanda (pagina 2, 4, 6 o 8). In ogni gruppo, gli alunni nominano un portavoce che presenterà i risultati della discussione al termine del tempo disponibile.	Lavoro in gruppi	
	► Ev. l'insegnante fornisce un esempio di risposta per ogni bevanda e lo collega a un tema, p.es. vantaggio dell'acqua del rubinetto: migliore bevanda dissetante; tema salute.		
	► Su ogni foglietto, gli alunni scrivono un vantaggio o uno svantaggio della bevanda. Gli alunni riportano i vantaggi sui foglietti verdi e gli svantaggi sui foglietti rossi (cfr. Foglio di lavoro C.1: Valutazione della bevanda). Assegnano ciascun vantaggio e svantaggio a uno dei quattro temi seguenti: Salute / Costo / Gusto / Impatto ambientale.	Lavoro in gruppi	Foglietti verdi e rossi
	► Dopo il tempo a disposizione per la discussione di gruppo (15 minuti), il(la) portavoce di ciascun gruppo va alla lavagna. I risultati vengono esposti e discussi. L'insegnante modera la presentazione dei risultati e li annota sul Foglio di lavoro C.2: Le bevande sul banco di prova – I nostri risultati. Successivamente ognuno riassume individualmente i risultati discussi con l'ausilio del «Foglio di lavoro C.2».	Plenum	Foglio di lavoro C.3



Unità didattica C: Le bevande sul banco di prova

Prospetto

25'	<p>Completa il testo</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ A tutti gli alunni viene consegnato il Foglio di lavoro C.4: Completa il testo. Tutti gli alunni leggono attentamente i quattro testi informativi. Le parole non chiare vengono sottolineate e chiarite con l'insegnante. ▶ Successivamente gli alunni inseriscono le parole mancanti nel testo da completare, aiutandosi con i testi informativi. Infine, l'insegnante scrive le soluzioni alla lavagna e ogni alunno corregge il testo di un compagno. 	<p>Lavoro individuale</p> <p>Plenum Lavoro individuale</p>	<p>Foglio di lavoro C.4</p>
10'	<p>Valutazione del Diario dell'assunzione di liquidi in modalità di lavoro a coppie</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ I ragazzi si scambiano i diari compilati (Foglio di lavoro C1: il mio Diario dell'assunzione di liquidi). Uno dei due svolge il ruolo di dietista e valuta il Diario del suo cliente con l'ausilio del Foglio di lavoro C.5: Valutazione del Diario dell'assunzione di liquidi in modalità di lavoro a coppie. Pone le domande e prende nota delle risposte del proprio cliente. Individua due punti positivi e due punti meno positivi e ne discute con il proprio cliente. Al termine del colloquio, il dietista fornisce al proprio cliente due raccomandazioni sull'assunzione di liquidi. = I ruoli vengono scambiati (dietista/cliente). ▶ Dopo il tempo a disposizione per la consulenza (2x10 minuti), l'insegnante chiede a diversi studenti di esporre agli altri le proprie raccomandazioni. ▶ Successivamente l'insegnante spiega le raccomandazioni ufficiali sull'assunzione di liquidi (cfr. Foglio di lavoro C.6: Raccomandazioni sull'assunzione di liquidi). L'insegnante distribuisce a tutti gli alunni un riepilogo stampato delle raccomandazioni sull'assunzione di liquidi. Gli alunni lo portano a casa ed eventualmente lo appendono al frigorifero. 	<p>Lavoro a coppie</p> <p>Plenum</p>	<p>Foglio di lavoro C.1, compilato Foglio di lavoro C.5</p> <p>Foglio di lavoro C.6</p>
	<p>Determinazione della situazione di partenza</p>	<p>Lavoro individuale</p>	<p>Questionario (nuovo)</p>



Unità didattica C: Le bevande sul banco di prova

Questionario

► Apponi una crocetta accanto alla(e) risposta(e) corretta(e):

Indicazione: per ciascuna domanda potrebbero non esserci risposte corrette o esserci più risposte corrette.

N.

1. Quali bevande contengono caffeina?

- (a) Caffè
- (b) Energy drink
- (c) Acqua del rubinetto
- (d) Succo di mela
- (e) Cioccolata calda

2. Quali bevande hanno un impatto ridotto o nullo sull'ambiente?

- (a) Acqua del rubinetto
- (b) Energy drink
- (c) Bevande light o zero
- (d) Succhi di frutta di stagione o provenienti dalla zona
- (e) Lassi al mango indiano (composto da acqua o latte con yogurt, zucchero, spezie e succo di frutta)

3. Quali bevande contengono molto zucchero?

- (a) Acqua minerale con anidride carbonica
- (b) Succo d'arancia molto diluito
- (c) Bevande light o zero
- (d) Tè non zuccherato
- (e) Latte

4. Quali affermazioni sono corrette?

- (a) L'acqua potabile in Svizzera è generalmente di ottima qualità
- (b) Gli energy drink sono particolarmente adatti ai bambini
- (c) Un apporto di liquidi insufficiente può ridurre la concentrazione
- (d) È assolutamente necessario bere 7 bicchieri (2 dl) di gazzosa al giorno
- (e) L'acqua è la migliore bevanda dissetante

5. Quali bevande costano meno di 10 centesimi?

- (a) 5 dl di bevanda alla cola o gazzosa
- (b) 1 lattina di energy drink
- (c) 1 l di latte
- (d) 10 l di acqua del rubinetto
- (e) 3 dl di succo d'arancia



Unità didattica C: Le bevande sul banco di prova
Questionario | **Soluzioni**



Unità didattica C: Le bevande sul banco di prova
Questionario

► Apponi una crocetta accanto alla(e) risposta(e) corretta(e):

Indicazione: per ciascuna domanda potrebbero non esserci risposte corrette o esserci più risposte corrette.

N. 12

1. Quali bevande contengono caffeina?

- (a) Caffè
- (b) Energy drink
- (c) Acqua del rubinetto
- (d) Succo di mela
- (e) Cioccolata calda

2. Quali bevande hanno un impatto ridotto o nullo sull'ambiente?

- (a) Acqua del rubinetto
- (b) Energy drink
- (c) Bevande light o zero
- (d) Succhi di frutta di stagione o provenienti dalla zona
- (e) Lassi al mango indiano (composto da acqua o latte con yogurt, zucchero, spezie e succo di frutta)

3. Quali bevande contengono molto zucchero?

- (a) Acqua minerale con anidride carbonica
- (b) Succo d'arancia molto diluito
- (c) Bevande light o zero
- (d) Tè non zuccherato
- (e) Latte

4. Quali affermazioni sono corrette?

- (a) L'acqua potabile in Svizzera è generalmente di ottima qualità
- (b) Gli energy drink sono particolarmente adatti ai bambini
- (c) Un apporto di liquidi insufficiente può ridurre la concentrazione
- (d) È assolutamente necessario bere 7 bicchieri (2 dl) di gazosa al giorno
- (e) L'acqua è la migliore bevanda dissetante

5. Quali bevande costano meno di 10 centesimi?

- (a) 5 dl di bevanda alla cola o gazosa
- (b) 1 lattina di energy drink
- (c) 1 l di latte
- (d) 10 l di acqua del rubinetto
- (e) 3 dl di succo d'arancia



Unità didattica C: Le bevande sul banco di prova
 Foglio di lavoro C.1 | **Il mio Diario dell'assunzione di liquidi**

Nome:	Data:
-------	-------

► Annota nelle tabelle, per 3 giorni, cosa e quando hai bevuto.

Primo giorno:

 Cosa? Quanto? dl 	 Cosa? Quanto? dl 	 Cosa? Quanto? dl 	 Cosa? Quanto? dl 
 Cosa? Quanto? dl 	 Cosa? Quanto? dl 	 Cosa? Quanto? dl 	 Cosa? Quanto? dl 
 Cosa? Quanto? dl 	 Cosa? Quanto? dl 	 Cosa? Quanto? dl 	 Cosa? Quanto? dl 



Unità didattica C: Le bevande sul banco di prova
Foglio di lavoro C.1 | **Il mio Diario dell'assunzione di liquidi**

Nome:	Data:
-------	-------

Secondo giorno:

 Cosa? ----- Quanto? dl ⌚	 Cosa? ----- Quanto? dl ⌚	 Cosa? ----- Quanto? dl ⌚	 Cosa? ----- Quanto? dl ⌚
 Cosa? ----- Quanto? dl ⌚	 Cosa? ----- Quanto? dl ⌚	 Cosa? ----- Quanto? dl ⌚	 Cosa? ----- Quanto? dl ⌚
 Cosa? ----- Quanto? dl ⌚	 Cosa? ----- Quanto? dl ⌚	 Cosa? ----- Quanto? dl ⌚	 Cosa? ----- Quanto? dl ⌚



Unità didattica C: Le bevande sul banco di prova
Foglio di lavoro C.1 | **Il mio Diario dell'assunzione di liquidi**

Nome:	Data:
-------	-------

Terzo giorno:

 Cosa? ----- Quanto? dl ⌚	 Cosa? ----- Quanto? dl ⌚	 Cosa? ----- Quanto? dl ⌚	 Cosa? ----- Quanto? dl ⌚
 Cosa? ----- Quanto? dl ⌚	 Cosa? ----- Quanto? dl ⌚	 Cosa? ----- Quanto? dl ⌚	 Cosa? ----- Quanto? dl ⌚
 Cosa? ----- Quanto? dl ⌚	 Cosa? ----- Quanto? dl ⌚	 Cosa? ----- Quanto? dl ⌚	 Cosa? ----- Quanto? dl ⌚

Unità didattica C: Le bevande sul banco di prova
Foglio di lavoro C.2 | **Valutazione delle bevande**

Acqua del rubinetto

Salute



Impatto ambientale



Costo



Gusto

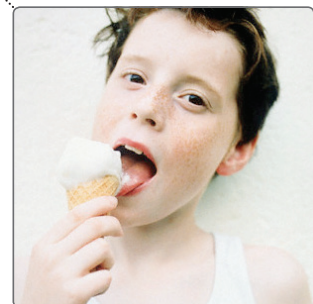


Illustrazione: © SSN / USAV, 2011



Unità didattica C: Le bevande sul banco di prova
Foglio di lavoro C.2 | **Valutazione delle bevande**

Valutazione della bevanda «**Acqua del rubinetto**»:

► Su ogni foglietto, scrivete un vantaggio o uno svantaggio dell'acqua del rubinetto.



Istruzioni: Riportate i vantaggi sui foglietti verdi e gli svantaggi sui foglietti rossi. Assegnate ciascun vantaggio o svantaggio a uno dei temi seguenti: **Salute / Costo / Gusto / Impatto ambientale**. Dopo la valutazione, un membro del gruppo va alla lavagna ed espone i risultati. Riflettete anche sulle domande seguenti: ► Perché beviamo l'acqua del rubinetto? ► Da quale sorgente proviene l'acqua?

+	+	+	+
Tema:	Tema:	Tema:	Tema:
-	-	-	-
Tema:	Tema:	Tema:	Tema:

Partecipanti al gruppo «Acqua del rubinetto»

Nomi:

Portavoce:

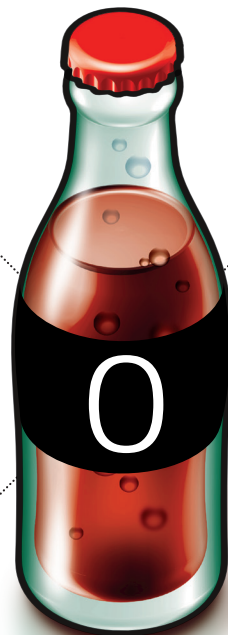
Unità didattica C: Le bevande sul banco di prova
Foglio di lavoro C.2 | **Valutazione delle bevande**

Bevande light e zero

Salute



Impatto ambientale



Costo



Gusto



Illustrazione: © SSN / USAV, 2011



Unità didattica C: Le bevande sul banco di prova
Foglio di lavoro C.2 | **Valutazione delle bevande**

Valutazione delle «**Bevande light e zero**»:

► Su ogni foglietto, scrivete un vantaggio o uno svantaggio delle bevande light e zero.



Istruzioni: Riportate i vantaggi sui foglietti verdi e gli svantaggi sui foglietti rossi. Assegnate ciascun vantaggio o svantaggio a uno dei temi seguenti: **Salute / Costo / Gusto / Impatto ambientale**. Dopo la valutazione, un membro del gruppo va alla lavagna ed espone i risultati. Riflettete anche sulle domande seguenti: ► Quanto costa una bevanda light o zero? ► Perché le bevande light e zero sono sempre così dolci, sebbene non contengano zucchero?

+	+	+	+
Tema:	Tema:	Tema:	Tema:
-	-	-	-
Tema:	Tema:	Tema:	Tema:

Partecipanti al gruppo «Bevande light e zero»

Nomi:

Portavoce:

Unità didattica C: Le bevande sul banco di prova
Foglio di lavoro C.2 | **Valutazione delle bevande**

Energy drink

Salute



Impatto ambientale



Costo



Gusto

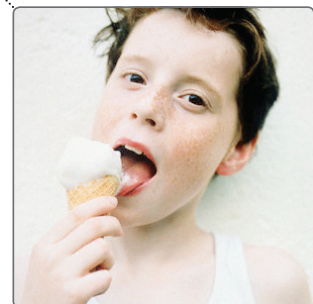


Illustrazione: © SSN / USAV, 2011



Unità didattica C: Le bevande sul banco di prova
Foglio di lavoro C.2 | **Valutazione delle bevande**

Valutazione degli «**Energy drink**»:

► Su ogni foglietto, scrivete un vantaggio o uno svantaggio degli energy drink.



Istruzioni: Riportate i vantaggi sui foglietti verdi e gli svantaggi sui foglietti rossi. Assegnate ciascun vantaggio o svantaggio a uno dei temi seguenti: **Salute / Costo / Gusto / Impatto ambientale**. Dopo la valutazione, un membro del gruppo va alla lavagna ed espone i risultati. Riflettete anche sulle domande seguenti: ► Quanto costa un energy drink? ► Perché gli energy drink non sono adatti ai bambini?

+	+	+	+
Tema:	Tema:	Tema:	Tema:
-	-	-	-
Tema:	Tema:	Tema:	Tema:

Partecipanti al gruppo «Energy drink»

Nomi:

Portavoce:

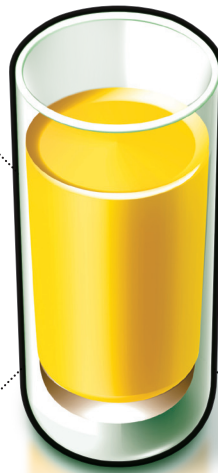
Unità didattica C: Le bevande sul banco di prova
Foglio di lavoro C.2 | **Valutazione delle bevande**

Succhi di frutta

Salute



Impatto ambientale



Costo



Gusto



Illustrazione: © SSN / USAV, 2011



Unità didattica C: Le bevande sul banco di prova
Foglio di lavoro C.2 | **Valutazione delle bevande**

Valutazione dei «**Succhi di frutta**»:

► Su ogni foglietto, scrivete un vantaggio o uno svantaggio dei succhi di frutta.



Istruzioni: Riportate i vantaggi sui foglietti verdi e gli svantaggi sui foglietti rossi. Assegnate ciascun vantaggio o svantaggio a uno dei temi seguenti: **Salute / Costo / Gusto / Impatto ambientale**. Dopo la valutazione, un membro del gruppo va alla lavagna ed espone i risultati. Riflettete anche sulle domande seguenti: ► Perché beviamo i succhi di frutta? ► Da dove proviene la frutta?

+	+	+	+
Tema:	Tema:	Tema:	Tema:
-	-	-	-
Tema:	Tema:	Tema:	Tema:

Partecipanti al gruppo «Succhi di frutta»

Nomi:

Portavoce:







Unità didattica C: Le bevande sul banco di prova
 Foglio di lavoro C.3 | **I nostri risultati**

► Riportate nella tabella quali sono i vantaggi e gli svantaggi delle rispettive bevande.

► Assegnate ciascun vantaggio o svantaggio a uno dei temi seguenti:

Salute / Costo / Gusto / Impatto ambientale

 Acqua del rubinetto	 Bevande light o zero	 Energy drink	 Succhi di frutta
+ <i>Gratis</i> Tema: <i>Costo</i>	+ Tema:	+ Tema:	+ <i>Vitamine contenute</i> Tema: <i>Salute</i>
+ Tema:	+ Tema:	+ Tema:	+ Tema:
+ Tema:	+ Tema:	+ Tema:	+ Tema:
- Tema:	- <i>Edulcorante artificiale</i> Tema: <i>Salute</i>	- <i>Lattinga in alluminio</i> Tema: <i>Impatto ambientale</i>	- Tema:
- Tema:	- Tema:	- Tema:	- Tema:
- Tema:	- Tema:	- Tema:	- Tema:



Unità didattica C: Le bevande sul banco di prova

Foglio di lavoro C.4 | **Completa il testo**

► Leggi attentamente i quattro testi informativi (pagina 26).

► Sottolinea le parole che non capisci e chiedine il significato all'insegnante.

► Successivamente completa il testo con le parole mancanti:

Bere a sufficienza fa bene alla _____ ① ! Bevi preferibilmente _____ ② rispetto alle bevande zuccherate o alle bevande light dolcificate con edulcoranti artificiali. In Svizzera l'acqua del rubinetto è di ottima _____ ③. Inoltre costa molto _____ ④.

Le bevande zuccherate non sono adatte per dissetarsi perché contengono molto _____ ⑤ e perché sviluppano un'assuefazione al _____ ⑥ dolce. Inoltre sono causa di inquinamento per l' _____ ⑦. Vengono vendute in bottiglie, confezioni in tetrapak o lattine di _____ ⑧ che richiedono molta _____ ⑨ per essere prodotte e smaltite.

Per variare sono indicate tisane alla frutta o alle erbe, _____ ⑩.



Unità didattica C: Le bevande sul banco di prova

Foglio di lavoro C.4 | **Completa il testo**

Bevande light o zero

Nei negozi si trovano molte bevande cosiddette light o zero. In queste bevande, lo zucchero è stato sostituito con edulcoranti che contengono poche o nessuna caloria. Di conseguenza, queste bevande sono molto meno energetiche rispetto alle bevande contenenti zucchero, tuttavia non dovresti berle per dissetarti. Il loro consumo, infatti, può far sì che tu non beva più volentieri bevande come l'acqua o il tè non zuccherato. Queste bevande possono inoltre contenere altre sostanze non adatte a te, come per esempio la caffeina. Poiché le bevande vengono perlopiù bevute da bottiglie in PET o lattine di alluminio, sono inoltre causa di inquinamento ambientale. La produzione delle bottiglie e delle lattine richiede energia, acqua e materie prime. Durante il trasporto e anche per lo smaltimento si consuma energia. Se, tuttavia, hai bottiglie o lattine vuote, smaltiscile correttamente presso il centro di raccolta. In questo modo, il materiale potrà perlomeno essere parzialmente riciclato.

Energy drink

I nomi degli energy drink promettono molto, ma queste bevande non sono salutari: oltre all'acqua, contengono infatti molto zucchero, aromi, coloranti e sostanze speciali come la taurina e la caffeina. Queste sostanze servono a conferire alla bevanda l'effetto energizzante. Se bevi una quantità eccessiva di questi energy drink, il contenuto di caffeina può provocarti problemi di salute. Dovresti quindi rinunciare al consumo di energy drink. Poiché le bevande vengono perlopiù bevute da lattine di alluminio, sono anche causa di inquinamento ambientale. La produzione dell'alluminio richiede grandi quantità di materie prime ed energia e causa prodotti di scarto altamente tossici. La materia prima bauxite viene ricavata dal sottosuolo: per permetterne l'estrazione vengono abbattute le foreste pluviali brasiliane e deforestate le foreste vergini siberiane.

Succhi di frutta

I succhi di frutta e di verdura sono composti al 100% dal succo di frutta o verdura fresche oppure dal concentrato di succo di frutta. Contengono vitamine, sali minerali e tipi di zuccheri (soprattutto zucchero di frutta, detto anche fruttosio). Il contenuto naturale di zucchero di un succo di frutta può essere paragonato al contenuto di zucchero di bevande zuccherate. I succhi di frutta e di verdura possono contribuire a un'alimentazione equilibrata proprio come i tipi di frutta e di verdura dai quali vengono ricavati. Per produrre i succhi di frutta vengono spesso utilizzati frutti esotici che necessitano di lunghi tragitti di trasporto. Questo causa inquinamento ambientale. Inoltre, i succhi vengono venduti nel tetrapak o in bottiglie in PET. Per proteggere la natura dovresti utilizzare preferibilmente frutta e verdura di stagione e provenienti dalla tua zona. L'ideale sarebbe prepararsi da soli il succo di frutta spremendo i frutti freschi..

Acqua del rubinetto

L'acqua potabile in Svizzera è generalmente di ottima qualità. L'acqua è il nostro alimento più importante e la qualità dell'acqua potabile viene sottoposta a un monitoraggio costante e rigoroso dalle aziende di distribuzione dell'acqua e dalle autorità cantonali. In Svizzera l'acqua del rubinetto è disponibile ovunque, costa poco, è pulita e fa bene alla salute. Per questo è la bevanda dissetante ideale. Sebbene l'acqua minerale e l'acqua del rubinetto siano molto simili dal punto di vista dei benefici per la salute, dovresti bere preferibilmente l'acqua del rubinetto, essendo quest'ultima più conveniente e più ecologica. Un litro di acqua del rubinetto consuma per il trasporto circa 500 volte meno «petrolio» rispetto all'acqua minerale prodotta in Svizzera.



Unità didattica C: Le bevande sul banco di prova
Foglio di lavoro C.4 | **Soluzioni**



Unità didattica C: Le bevande sul banco di prova
Foglio di lavoro C.4 | **Completa il testo**

- ▶ Leggi attentamente i quattro testi informativi (pagina 26).
- ▶ Sottolinea le parole che non capisci e chiedine il significato all'insegnante.
- ▶ Successivamente completa il testo con le parole mancanti:

Bere a sufficienza fa bene alla salute ① ! Bevi preferibilmente acqua ② rispetto alle bevande zuccherate o alle bevande light dolcificate con edulcoranti artificiali. In Svizzera l'acqua del rubinetto è di ottima qualità ③. Inoltre costa molto poco ④.

Le bevande zuccherate non sono adatte per dissetarsi perché contengono molto zucchero ⑤ e perché sviluppano un'assuefazione al gusto ⑥ dolce. Inoltre sono causa di inquinamento per l'ambiente ⑦. Vengono vendute in bottiglie, confezioni in tetrapak o lattine di alluminio ⑧ che richiedono molta energia ⑨ per essere prodotte e smaltite.

Per variare sono indicate tisane alla frutta o alle erbe, non zuccherate o un non zuccherate ⑩ diluito.



Unità didattica C: Le bevande sul banco di prova
Foglio di lavoro C.5 | **Valutazione del Diario**

► A coppie, scambiatevi i vostri Diari dell'assunzione di liquidi. Tu sei un dietista. Esamina il Diario dell'assunzione di liquidi del tuo cliente. Poni le domande e prendi nota delle risposte del tuo cliente. Formula due punti positivi e due punti meno positivi e fornisci al tuo cliente consigli per la quotidianità..

①	Quanta acqua hai bevuto durante i tre giorni?		dl
②	Quante bevande zuccherate hai bevuto durante i tre giorni?		dl
③	Hai bevuto più spesso acqua o bevande zuccherate?	<input type="checkbox"/> acqua	<input type="checkbox"/> bevande zuccherate
④	Hai bevuto succhi di frutta? Se sì, quali e in quale quantità?	/	dl
⑤	Hai bevuto più di una volta energy drink durante i tre giorni?	<input type="checkbox"/> Sì	<input type="checkbox"/> No
⑥	Hai bevuto più di una volta bevande light e/o zero durante i tre giorni?	<input type="checkbox"/> Sì	<input type="checkbox"/> No

+ Punti positivi:

- Punti meno positivi:

► Consigli per la quotidianità:

.....

.....

.....

.....

.....

Unità didattica C: Le bevande sul banco di prova
Foglio di lavoro C.6 | **Raccomandazioni sull'assunzione di liquidi**



Sempre e a qualunque ora –

queste bevande sono eccellenti dissetanti:

▲ **Acqua del rubinetto = acqua potabile:** Non contiene zucchero ed è disponibile ovunque e gratuitamente in Svizzera. L'acqua del rubinetto viene sottoposta a controlli periodici in Svizzera e può essere bevuta senza timori. In alcune località l'acqua proviene da sorgenti, in altri luoghi viene prelevata da pozzi artesiani. Per questo, l'acqua del rubinetto non ha ovunque lo stesso sapore.

▲ **Acqua minerale (con e senza anidride carbonica):** Non contiene zucchero. A seconda della sorgente da cui proviene, può contenere diversi sali minerali.

▲ **Tisane alla frutta e alle erbe, senza zucchero:** Non contengono zucchero e costano poco. Esistono molte varianti di gusto.



Occasionalmente e con moderazione –

queste bevande non sono solo fonti di liquidi, ma anche veri e propri spuntini:

▲ **Latte:** Contiene molti nutrienti importanti (proteine, grasso di latte, lattosio, vitamine, minerali). Costituisce uno spuntino nutrizionalmente completo, non una bevanda dissetante.

▼ **Drink a base di latte con aggiunta di frutta, latte al cioccolato:** Contengono nutrienti come il latte, ma in più molto zucchero. Non sono bevande dissetanti.

▼ **Succhi di frutta, nettare di frutta:** Tutti i succhi di frutta, come p.es. il succo d'arancia e di mela, contengono, a seconda della loro composizione, molti nutrienti importanti (vitamine, minerali), ma anche molto zucchero della frutta. Il succo di frutta non è una buona bevanda dissetante.



Possibilmente di rado –

queste bevande non sono adatte per dissetarsi:

▼ **Sciropo:** Lo sciropo è un concentrato e contiene molto zucchero. Lo sciropo deve essere diluito con molta acqua.

▼ **Bevande zuccherate, tè freddo, bevande alla cola:** Queste bevande contengono molto zucchero, ma per il resto nessun nutriente. Per questo, queste bevande non sono adatte ai bambini e dovrebbero essere bevute solo eccezionalmente e non quotidianamente. Le bevande zuccherate sono dannose per i denti.

▼ **Bevande light o zero:** Non contengono zucchero o ne contengono quantità ridotte, ma presentano molti edulcoranti come l'aspartame. Eccezionalmente si può bere una bevanda light o zero, ma non più di 2-3 dl al giorno.

▼ **Energy drink:** Contengono molto zucchero e numerose altre sostanze come la caffeina e la taurina. I bambini dovrebbero rinunciare agli energy drink, poiché non sono adatti a loro.