



Nutrikid® Il bilancio idrico | Unità didattica **B**

Le bevande zuccherate esaminate da vicino

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 B: Le bevande zuccherate esaminate da vicino

Informazioni per l'insegnante

Competenze Obiettivi didattici Durata

Gli alunni:

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

Conoscono diverse bevande e sanno come vengono classificate nella piramide alimentare svizzera.

... confrontano il contenuto di zucchero nelle bevande più diverse.

... conoscono alternative salutari.

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

> Attività didattica: 3-4 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). A differenza di altri alimenti, 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 B: Le bevande zuccherate esaminate da vicino

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

► **Succhi di frutta e di verdura:** A differenza dell'acqua, del tè non zuccherato o del caffè, nella piramide alimentare svizzera queste bevande non sono assegnate al gruppo delle «bevande» (livello più basso, azzurro) poiché non costituiscono semplici fonti di liquidi, ma forniscono anche energia e diversi nutrienti (carboidrati, vitamine, sali minerali). I succhi di frutta appartengono al gruppo «Verdura e frutta» (livello verde). 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). Se consumati con moderazione, 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. Occorre tuttavia considerare che 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.

► **Latte e bibite a base di latte:** Latte, yogurt da bere e siero di latte sono 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). Nella piramide alimentare svizzera, anche queste bevande non vengono classificate nel gruppo delle «bevande» come l'acqua, il tè non zuccherato e il caffè (livello più basso, azzurro) poiché non costituiscono semplici fonti di liquidi, ma forniscono anche energia e diversi nutrienti. Il latte e le bibite a base di latte appartengono al gruppo «Latte/latticini» (livello rosso). Analogamente agli altri alimenti della categoria dei latticini, anche il latte e le bibite a base di latte possono contribuire a un'alimentazione equilibrata. Non dovrebbero però, per via del loro contenuto energetico, essere assunti soprattutto come bevande dissetanti, ma dovrebbero essere considerati come componente di un pasto (spuntino). In caso di consumo di bibite a base di latte si deve fare attenzione al contenuto di grassi e zucchero. Il mercato offre diverse bevande a base di latte o suoi derivati. In questo senso latte e siero del latte vengono diluiti con acqua e addizionati di zucchero, aromi, succo di frutta o estratti vegeta-



Unità didattica B: Le bevande zuccherate esaminate da vicino

Informazioni per l'insegnante

li. Queste bevande non presentano più lo stesso valore nutrizionale del latte; vista la loro composizione, sono da considerare piuttosto nella categoria delle bevande zuccherate (vertice della piramide alimentare svizzera) e devono pertanto essere consumate con moderazione.

► **Bevande a ridotto apporto calorico:** In commercio si trova tutta una serie di cosiddette bevande light o zero. In queste bevande, lo zucchero è stato sostituito con edulcoranti che forniscono poche calorie o nessuna caloria. Tuttavia, non tutte le bibite 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, non costituiscono tuttavia un'alternativa adeguata. Il consumo di queste bevande da parte dei bambini può far sì che si abituino eccessivamente al gusto dolce e siano di conseguenza portati a rifiutare le 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 singoli edulcoranti artificiali, come per esempio l'acido ciclamico, può essere superata in caso di consumo di determinate bevande light (per un bambino di tre anni il limite è 4 dl). Un consumo eccessivo di bevande dolcificate con succedanei dello zucchero può causare problemi digestivi (p.es. aerofagia o diarrea).

► **Acqua aromatizzata** («flavoured water» o «nearwater»): Le acque aromatizzate sono 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 basso contenuto di energia rispetto alle bevande zuccherate tradizionali, non sono necessariamente prive di calorie e, pertanto, non sono nemmeno indicate come bevande dissetanti.

► **Bevande contenenti caffeina:** Caffè, tè nero e tè verde, bevande a base di cola, energy drink e tè freddo ottenuto da tè nero o 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 elevate quantità di zucchero e caffeina, come pure altre sostanze come taurina, glucuronolattone, inositolo e vitamine 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 viene sconsigliato.

1.4 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 dolciumi, 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 alunni 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).



Unità didattica B: Le bevande zuccherate esaminate da vicino

Informazioni per l'insegnante



Forma sociale

Lavoro individuale, a coppie e di gruppo, plenum

Luogo dell'attività didattica

Nell'aula scolastica e a casa
(Diario dell'assunzione di liquidi)

Materiale / Mezzi

Foglio di lavoro B.1: **Il mio Diario di assunzione liquidi (A4 o A5)**

Questionario:
«Le bevande zuccherate esaminate da vicino»
2 copie per ciascuno alunno (A4)

Materiale per l'introduzione

- > 1 litro di acqua del rubinetto
- > 1 litro di acqua con zucchero (prima della lezione, portare a ebollizione l'acqua per favorire lo scioglimento dello zucchero, quindi aggiungere 26 zollette di zucchero, mescolare e mettere in fresco)
 - > 1 litro di bevanda a base di cola
 - > 1 litro di tè freddo
 - > Colorante alimentare nero
 - > 1 bicchiere per ciascuno alunno
 - > 4 tavoli con 2 fogli A3 su ciascuno
- > Campioni fittizi: bottiglia di acqua del rubinetto da 5 dl, bottiglia di bevanda alla cola da 5 dl, 1 lattina di energy drink da 2,5 dl, 2 bottigliette di succo d'arancia da 2,5 dl ciascuna, bottiglia di tè freddo da 5 dl, bottiglia di succo di mela da 5 dl
 - > 58 zollette di zucchero (attenzione: non tutte le zollette hanno lo stesso peso. Prestare attenzione che le zollette di zucchero pesino ca. 4 g ciascuna)
 - > 6 bigliettini per ciascuno alunno
 - > Soluzione quiz zollette di zucchero

> 1 stampa della piramide alimentare svizzera per ciascuno alunno (A4)

Foglio di lavoro B.2: **Prepariamo da soli il tè freddo (A4)**

Come ulteriore idea:
Ingredienti per il tè freddo: 8 caraffe, bollitore, bustine di tè alla menta piperita e tisana alla frutta, 5 limoni (4 per il tè freddo e 1 per l'acqua potabile), melissa limoncella o menta fresca, 270 g di zucchero per dolcificare, tagliere e coltello, un cucchiaino grande per mescolare, bicchieri/recipienti per degustare.

Foglio di lavoro B.3: Riepilogo (A4)

2. Descrizione dell'unità didattica B

Preparazione

L'insegnante spiega agli alunni, durante una lezione preliminare, come devono compilare il 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.

Colorare le 4 diverse bevande (acqua del rubinetto, acqua con zucchero, bevanda alla cola e tè freddo) con il colorante alimentare fino a renderle idealmente dello stesso colore. La colorazione delle bevande con il colorante alimentare ha lo scopo di evitare che gli alunni possano riconoscere le bevande solo in base al colore. Su 4 tavoli vengono allestite delle postazioni di degustazione, ciascuna con una bevanda. Per ciascuna postazione preparare 1 foglio A3 con la scritta «Quale bevanda è?» e 1 foglio A3 con la scritta «Che sapore ha questa bevanda?».



Unità didattica B: Le bevande zuccherate esaminate da vicino

Informazioni per l'insegnante

Svolgimento

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

🕒 Le indicazioni temporali sono da intendersi esclusivamente come valori orientativi.

2.1

Degustazione delle bevande

🕒 20 minuti

► **Idea:** l'insegnante spiega che molte bevande contengono zucchero e che lo scopo della lezione è esaminare più da vicino le bevande zuccherate e imparare a riconoscere il contenuto di zucchero di diverse bevande zuccherate. La degustazione delle bevande deve servire da momento introduttivo e di sensibilizzazione. L'acqua zuccherata contiene lo stesso numero di zollette della bevanda alla cola e del tè freddo, tuttavia il grado di dolcezza viene percepito in modo diverso: nell'acqua zuccherata, infatti, mancano altri additivi industriali come acidi o sostanze aromatizzanti. Gli alunni percepiranno le diverse bevande in modo differente.

► **Svolgimento:** la classe viene suddivisa in 4 gruppi. Ciascun gruppo inizia da una postazione di degustazione. L'insegnante spiega che ciascuno alunno deve degustare per proprio conto e che può annotare percezioni diverse da quelle degli altri (i gusti personali sono differenti). Ciascuno alunno assaggia un sorso di ogni bevanda. Sui fogli A3 preparati, gli alunni scrivono il nome della bevanda che ritengono di avere assaggiato e le loro percezioni gustative. Su segnale dell'insegnante, i gruppi di alunni cambiano postazione di degustazione. Dopo che tutti gli alunni hanno assaggiato le bevande

nelle 4 postazioni di degustazione, i fogli A3 compilati vengono discussi in plenum:

.....
... Quali bevande avete assaggiato?
.....

... Cosa avete notato durante la degustazione?
.....

... Qual è stata la vostra percezione?
.....

► L'insegnante riassume le informazioni essenziali, per esempio:

.....
... Le bevande erano diverse.
.....

... Le percezioni all'interno della classe sono diverse.
.....

... L'acqua zuccherata ha un sapore molto dolce.
.....

... ecc.
.....

2.2

Contenuto di zucchero delle bevande zuccherate (Quiz zollette di zucchero)

🕒 25 minuti

► **Idea:** le bevande zuccherate, le bevande rinfrescanti, i soft drink, il tè freddo, gli energy drink, i succhi di frutta, ecc. contengono grandi quantità di zucchero da cucina. Gli alunni stimano il numero di zollette di zucchero contenute nelle bevande e, così facendo, prendono coscienza delle quantità di zucchero contenute nelle bevande zuccherate. In seguito gli alunni dovrebbero riconoscere che le bevande zuccherate non sono adatte a placare la sete.

► **Svolgimento:** l'insegnante sistema i campioni fittizi delle bevande in posizione ben visibile. Invita gli alunni a stimare, ciascuno per conto proprio, quante zollette di zucchero sono contenute nelle bevande presentate (1 zolletta di zucchero corrisponde a 4 g di zucchero da cucina). Tutti gli alunni scrivono le proprie stime personali sui bigliettini e li sistemano accanto ai rispettivi campioni. In plenum, l'insegnante riepiloga le stime ottenute. Dà una breve indicazione riguardo ai tipi di bevande (vedere le informazioni di base). Successivamente, accanto a ciascun campione viene impilato il numero corretto di zollette di zucchero:



Unità didattica B: Le bevande zuccherate esaminate da vicino
Informazioni per l'insegnante

Bevanda	Zucchero contenuto
Bottiglia di acqua del rubinetto da 5 dl:	0 zollette
Bottiglia di bevanda alla cola da 5 dl:	13 zollette
1 lattina di energy drink da 2,5 dl	7 zollette
Succo d'arancia da 5 dl:	11 zollette
Bottiglia di tè freddo da 5 dl:	9 zollette
Bottiglia di succo di mela da 5 dl:	13 zollette

► L'insegnante chiede agli alunni qual è la quantità giornaliera massima di zucchero puro (in zollette) per la loro età: *Da 10 a 13 anni: 14 zollette di zucchero (corrispondenti a ca. il 10% del fabbisogno energetico giornaliero totale)*. In plenum viene confrontato il contenuto di zucchero delle bevande e viene discussa la quantità giornaliera massima:

... Con una bottiglia da 5 dl di bevanda a base di cola viene raggiunta la dose giornaliera massima.

... 2 lattine di energy drink contengono lo stesso numero di zollette di zucchero di una bottiglia da 5 dl di bevanda alla cola.

... Anche i succhi di frutta forniscono molto zucchero.

... ecc.

L'insegnante chiede in plenum quali bevande sono quindi quelle più consigliabili e quali quelle meno consigliabili. Deve essere inoltre discusso quali sono le bevande ideali per dissetarsi.

2.3
Colorare le bevande sul
Diario dell'assunzione di liquidi

🕒 25 minuti

► **Idea:** gli alunni mettono in relazione le conoscenze acquisite sul tema bevande (zuccherate) con il proprio Diario dell'assunzione di liquidi. Confrontando le proprie abitudini di assunzione di liquidi con le raccomandazioni della piramide alimentare svizzera, gli alunni devono riconoscere se la scelta delle loro bevande è corretta oppure se devono migliorare le proprie abitudini.

► **Svolgimento:** agli alunni viene consegnata una copia stampata della piramide alimentare. In plenum viene discusso il livello al quale vengono classificate le diverse bevande e perché:

Bevanda	Gradino della piramide
Bottiglia di acqua del rubinetto da 5 dl (Poiché priva di zucchero ed energia)	Livello 1
Bottiglia di bevanda alla cola da 5 dl (Poiché ricca di energia, da considerarsi genere voluttuario)	Livello 6
1 lattina di energy drink da 2,5 dl (Poiché ricca di energia, da considerarsi genere voluttuario)	Livello 6
5dl di succo d'arancia (Non più di 2 dl/giorno, poiché ricco di energia)	Livello 2
Bottiglia di tè freddo da 5 dl (Poiché ricca di energia, da considerarsi genere voluttuario)	Livello 6
Bottiglia di succo di mela da 5dl (Non più di 2 dl/giorno, poiché ricco di energia)	Livello 2

► Gli alunni prendono il proprio Diario dell'assunzione di liquidi compilato. I diari vengono scambiati con un compagno. Ciascuno alunno colora sul Diario ricevuto la bevanda bevuta con il colore corrispondente della piramide alimentare. Successivamente ciascuna coppia di compagni si confronta sul Diario di assunzione di liquidi personale:

... Cosa è stato notato?

... Quali sono i punti di forza relativi all'assunzione di liquidi?

... Dove si riscontrano determinate difficoltà e/o possibilità di miglioramento?

... ecc.



Unità didattica B: Le bevande zuccherate esaminate da vicino

Informazioni per l'insegnante

► In plenum viene fatto un riepilogo delle osservazioni emerse durante la valutazione dei diari. Ciascuno alunno scrive sul proprio Diario dell'assunzione di liquidi due valutazioni personali o possibilità di miglioramento.

Come conclusione e momento riassuntivo, ciascuno alunno compila il riepilogo autonomamente, le soluzioni verranno successivamente discusse in plenum.

Bevande zuccherate – gli alunni tengono a mente:

Le bevande zuccherate, le bevande rinfrescanti, i soft drink, il tè freddo, gli energy drink, i succhi di frutta, ecc. contengono grandi quantità di zucchero da cucina. Le bevande zuccherate e le bevande contenenti caffeina sono da considerarsi generi voluttuari e dovrebbero essere consumate con moderazione.

3. Ulteriori collegamenti ad altre unità didattiche o moduli

Modulo Il Bilancio idrico:

- Unità didattica A / I liquidi come costituente di base
- Unità didattica C / Le bevande sul banco di prova

4. Altre idee

Prepariamo da soli il tè freddo – Preparazione e degustazione (cfr. Foglio di lavoro B.2)

► **Obiettivi:** Gli alunni conoscono delle alternative alle bevande zuccherate, per esempio acqua, acqua con limone e tè freddo preparato in casa. Preparando autonomamente e assaggiando una «bevanda zuccherata», gli alunni possono testare il proprio senso del gusto per determinare il grado di dolcezza che ritengono necessario (ossia il contenuto di zucchero di una bevanda) e confrontarlo con l'acqua e il tè non zuccherato.

► **Svolgimento:** preparazione e degustazione:

... la classe viene suddivisa in 3 gruppi. Seguendo la ricetta (cfr. Foglio di lavoro 2) vengono preparate tre varianti di tè freddo con diverso grado di dolcezza, vale a dire una variante poco zuccherata, una mediamente zuccherata e una molto zuccherata. Posizionare ciascuna caraffa su un foglio A4 e scrivere sul foglio il grado di dolcificazione. Viene preparata anche una caraffa con acqua del rubinetto e alcune fettine di limone fresco. Successivamente gli alunni assaggiano una dopo l'altra le 3 varianti di tè freddo e l'acqua potabile. L'insegnante invita gli alunni a degustare le bevande in silenzio, per poterne percepire correttamente le caratteristiche. Dopo ciascun assaggio, le percezioni sensoriali devono essere annotate immediatamente sul Foglio di lavoro 2. Come aiuto, sulla lavagna (o in un'altra forma) possono essere resi visibili alcuni aggettivi che aiutano gli alunni nella percezione sensoriale delle diverse bevande.

... Valutazione in plenum: gli alunni indicano le loro percezioni sensoriali relative alle 3 varianti di tè freddo e all'acqua. L'insegnante annota gli aggettivi menzionati in modo che siano visibili per tutti. Eventualmente breve discussione sulle percezioni. L'insegnante chiede agli alunni di indicare quale variante preferiscono e perché.

... Le indicazioni derivanti dalla degustazione vengono confrontate con il precedente esercizio sul contenuto di zucchero di diverse bevande (ev. qui fare nuovamente riferimento alla piramide alimentare svizzera). L'insegnante sottolinea infine che le bevande non zuccherate come l'acqua e le tisane alla frutta o alle erbe non zuccherate dovrebbero essere le bevande da scegliere per prime!



Unità didattica B: Le bevande zuccherate esaminate da vicino

Informazioni per l'insegnante

🔍 Link utili

Società Svizzera di Nutrizione SSN:

[SSN Scheda informativa Fabbisogno di liquidi e bibite](#)
Nozioni generali

[Disco dell'alimentazione per i bambini](#)
Scheda informativa in 10 lingue

[Piramide alimentare interattiva](#)
Scheda informativa in 10 lingue

Promozione Salute Svizzera:

www.promozionesalute.ch
[Quanto devo bere?](#)
Calcolatore online

[Il mio consumo di liquidi](#)
Calcolatore online

Altri links:

www.jugendgesundheit.bs.ch
www.baselland.ch
Wasser, das beste Getränk für Kinder
[Acqua, la migliore bevanda per i bambini]

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/>



Unità didattica B: Le bevande zuccherate esaminate da vicino

Prospetto

<input checked="" type="checkbox"/> Competenze <input type="checkbox"/> Obiettivi didattici <input type="checkbox"/> Durata
Gli alunni:
<input checked="" type="checkbox"/> sono in grado di scegliere le bevande adatte in base alla situazione.
<input type="checkbox"/> conoscono diverse bevande e sanno a quale livello della piramide alimentare svizzera tali bevande vengono classificate.
... confrontano il contenuto di zucchero nelle bevande più diverse.
... conoscono alternative salutari.
<input type="checkbox"/> > Compito a casa: «Il mio diario dell'assunzione di liquidi», per 3 giorni > Attività didattica: 3-4 lezioni

	Compito a casa: Compilare il Diario dell'assunzione di liquidi (Foglio di lavoro B.1) per 3 giorni	Lavoro individuale	Foglio di lavoro B.1
	Determinazione della situazione di partenza	Lavoro individuale	Questionario
20'	Introduzione – Degustazione delle bevande <ul style="list-style-type: none"> ▶ Preparazione: le 4 diverse bevande vengono colorate con il colorante alimentare fino a renderle dello stesso colore. La colorazione delle bevande ha lo scopo di evitare che gli alunni possano riconoscere le bevande solo in base al colore. Su 4 tavoli vengono allestite delle postazioni di degustazione, ciascuna con una bevanda. Per ciascuna postazione preparare 1 foglio A3 con la scritta «Quale bevanda è?» e 1 foglio A3 con la scritta «Che sapore ha questa bevanda?» ▶ L'insegnante spiega che molte bevande contengono zucchero e che lo scopo della lezione è esaminare più da vicino le bevande zuccherate e imparare a riconoscere il contenuto di zucchero di diverse bevande zuccherate. La classe viene suddivisa in 4 gruppi. Ciascun gruppo inizia da una postazione di degustazione. L'insegnante spiega che ciascuno alunno deve degustare per proprio conto e che può annotare percezioni diverse da quelle degli altri (i gusti personali sono differenti). Ciascuno alunno assaggia un sorso di ogni bevanda. Sui fogli A3 preparati, gli alunni scrivono il nome della bevanda che ritengono di avere assaggiato e le loro percezioni gustative. Su segnale dell'insegnante, i gruppi di alunni cambiano postazione di degustazione. Dopo che tutti gli alunni hanno assaggiato le bevande nelle 4 postazioni di degustazione, in plenum vengono discusse le domande: ▶ Quali bevande avete assaggiato? Cosa avete notato durante la degustazione? Qual è stata la vostra percezione? ▶ L'insegnante riassume le informazioni essenziali, per esempio: Le bevande erano diverse. Le percezioni all'interno della classe sono diverse. L'acqua zuccherata ha un sapore molto dolce, ecc. 	Plenum	1l di acqua del rubinetto 1l di acqua con 26 zollette di zucchero disciolte 1l di bevanda alla cola 1l di tè freddo colorante alimentare nero 1 bicchiere per ciascuno alunno 4 tavoli con 2 fogli A3 su ciascuno



Unità didattica B: Le bevande zuccherate esaminate da vicino

Prospetto

🕒	☰	👤	📄												
25'	<p>Contenuto di zucchero delle bevande zuccherate (Quiz zollette di zucchero)</p> <p>► L'insegnante sistema i campioni fittizi delle bevande in posizione ben visibile. Invita gli alunni a stimare, ciascuno per conto proprio, quante zollette di zucchero sono contenute nelle bevande presentate (1 zolletta di zucchero corrisponde a 4 g di zucchero da cucina). Tutti gli alunni scrivono le proprie stime personali sui bigliettini e li sistemano accanto ai rispettivi campioni.</p> <p>► In plenum, l'insegnante riepiloga le stime ottenute. Dà una breve indicazione riguardo ai tipi di bevande (vedere le informazioni di base). Successivamente, accanto a ciascun campione viene impilato il numero corretto di zollette di zucchero:</p> <hr/> <table border="0"> <tr> <td>Bottiglia di acqua del rubinetto da 5 dl:</td> <td>0 zollette</td> </tr> <tr> <td>Bottiglia di bevanda alla cola da 5 dl:</td> <td>13 zollette</td> </tr> <tr> <td>1 lattina di energy drink da 2,5 dl</td> <td>7 zollette</td> </tr> <tr> <td>Succo d'arancia da 5 dl:</td> <td>11 zollette</td> </tr> <tr> <td>Bottiglia di tè freddo da 5 dl:</td> <td>9 zollette</td> </tr> <tr> <td>Bottiglia di succo di mela da 5 dl:</td> <td>13 zollette</td> </tr> </table> <hr/> <p>L'insegnante chiede agli alunni qual è la quantità giornaliera massima di zucchero puro (in zollette) per la loro età: da 10 a 13 anni 14 zollette di zucchero (corrispondenti a ca. il 10% del fabbisogno energetico giornaliero totale)</p> <p>► In plenum viene confrontato il contenuto di zucchero delle bevande e viene discussa la quantità giornaliera massima: > Con una bottiglia da 5 dl di bevanda a base di cola viene raggiunta la dose giornaliera massima. > 2 lattine di energy drink contengono lo stesso numero di zollette di zucchero di una bottiglia da 5 dl di bevanda alla cola. > Anche i succhi di frutta forniscono molto zucchero, ecc.</p> <p>► L'insegnante chiede in plenum quali bevande sono quindi quelle più consigliabili e quali quelle meno consigliabili. Stabilire la bevanda ideale per dissetarsi.</p>	Bottiglia di acqua del rubinetto da 5 dl:	0 zollette	Bottiglia di bevanda alla cola da 5 dl:	13 zollette	1 lattina di energy drink da 2,5 dl	7 zollette	Succo d'arancia da 5 dl:	11 zollette	Bottiglia di tè freddo da 5 dl:	9 zollette	Bottiglia di succo di mela da 5 dl:	13 zollette	<p>Plenum Lavoro individuale</p> <p>Plenum</p> <p>Plenum</p>	<p>Campioni fittizi: bottiglie da 5 dl di acqua, bevanda alla cola, tè freddo e succo di mela, 1 lattina di energy drink da 2,5 dl, 2 bottigliette di succo d'arancia da 2,5 dl</p> <p>58 zollette di zucchero</p> <p>6 bigliettini per ciascuno alunno</p> <p>Soluzione quiz zollette di zucchero</p>
Bottiglia di acqua del rubinetto da 5 dl:	0 zollette														
Bottiglia di bevanda alla cola da 5 dl:	13 zollette														
1 lattina di energy drink da 2,5 dl	7 zollette														
Succo d'arancia da 5 dl:	11 zollette														
Bottiglia di tè freddo da 5 dl:	9 zollette														
Bottiglia di succo di mela da 5 dl:	13 zollette														
25'	<p>Colorare le bevande sul Diario dell'assunzione di liquidi</p> <p>► Agli alunni viene consegnata una copia stampata della piramide alimentare. In plenum viene discusso il livello al quale vengono classificate le diverse bevande e perché:</p> <hr/> <p>Bottiglia di acqua del rubinetto da 5 dl (Livello 1) (Poiché priva di zucchero ed energia)</p> <p>Bottiglia di bevanda alla cola da 5 dl (Livello 6) (Poiché ricca di energia, da considerarsi genere voluttuario)</p> <p>1 lattina di energy drink da 2,5 dl (Livello 6) (Poiché ricca di energia, da considerarsi genere voluttuario)</p> <p>5dl di succo d'arancia (Livello 2) (Non più di 2 dl/giorno, poiché ricco di energia)</p> <p>Bottiglia di tè freddo da 5 dl (Livello 6) (Poiché ricca di energia, da considerarsi genere voluttuario)</p>	<p>Plenum</p>	<p>Piramide alimentare</p>												



Unità didattica B: Le bevande zuccherate esaminate da vicino

Prospetto

🕒	☰	👤	📄
25'	<p>(continua) Contenuto di zucchero delle bevande zuccherate (Quiz zollette di zucchero)</p> <hr/> <p>Bottiglia di succo di mela da 5dl (Livello 2) (Non più di 2 dl/giorno, poiché ricco di energia)</p> <hr/> <p>▶ Gli alunni prendono il proprio Diario dell'assunzione di liquidi compilato. Gli alunni si scambiano il diario. Ciascuno alunno colora sul Diario ricevuto la bevanda bevuta con il colore corrispondente della piramide alimentare. Successivamente ciascuna coppia di compagni si confronta sul Diario di assunzione di liquidi personale: > Cosa è stato notato? > Quali sono i punti di forza relativi all'assunzione di liquidi? > Dove si riscontrano determinate difficoltà e/o possibilità di miglioramento? Ecc.</p> <p>▶ In plenum viene fatto un riepilogo delle osservazioni emerse durante la valutazione dei diari. Ciascuno alunno scrive sul proprio Diario dell'assunzione di liquidi due valutazioni personali o possibilità di miglioramento.</p> <p>▶ Come conclusione e momento riassuntivo, gli alunni compilano il riepilogo autonomamente, le soluzioni verranno successivamente discusse in plenum.</p>	<p>Lavoro a coppie</p> <p>Plenum</p> <p>Lavoro individuale</p>	<p>Foglio di lavoro B.1, compilato</p> <p>Riepilogo (Foglio di lavoro B.3)</p>
	<p>Determinazione della situazione di partenza</p>	<p>Lavoro individuale</p>	<p>Questionario (nuovo)</p>
	<p>Altra idea: Prepariamo da soli il tè freddo – Preparazione e degustazione</p>	<p>Lavoro individuale</p>	<p>Foglio di lavoro B.2</p>



Unità didattica B: Le bevande zuccherate esaminate da vicino

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. Quante zollette di zucchero sono contenute in una bottiglia di bevanda alla cola (5 dl)?

- (a) 10
- (b) 22
- (c) 13
- (d) 30
- (e) 18

2. Quali bevande vengono classificate nel livello più basso della piramide alimentare svizzera?

- (a) Succo di frutta
- (b) Acqua minerale
- (c) Latte
- (d) Bevande a base di cola
- (e) Tè non zuccherato

3. Cosa è corretto?

- (a) Una bottiglia di bevanda a base di cola (5 dl) contiene più zollette di zucchero di una bottiglia d'acqua (5 dl).
- (b) Gli energy drink non contengono zucchero.
- (c) Una bottiglia di bevanda a base di cola (5 dl) contiene più zollette di zucchero di una bottiglia di succo d'arancia (5 dl).
- (d) Una bottiglia d'acqua contiene 2 zollette di zucchero.
- (e) Il succo d'arancia e il succo di mela non contengono zucchero.

4. Due delle seguenti bevande sono le migliori per dissetarsi. Quali?

- (a) Tè freddo
- (b) Acqua del rubinetto
- (c) Bevanda a base di cola
- (d) Succo d'arancia
- (e) Tisana alla frutta senza zucchero

5. Cosa è corretto?

- (a) L'acqua minerale è una buona bevanda dissetante.
- (b) Il latte è una buona bevanda dissetante.
- (c) Le bevande zuccherate si trovano in cima alla piramide alimentare.
- (d) I succhi di frutta dovrebbero essere bevuti con moderazione, poiché contengono molto zucchero.
- (e) Un bicchiere di acqua del rubinetto contiene meno zucchero di un bicchiere di acqua minerale.



Unità didattica B: Le bevande zuccherate esaminate da vicino
Questionario | **Soluzioni**



Unità didattica B: Le bevande zuccherate esaminate da vicino
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. Quante zollette di zucchero sono contenute in una bottiglia di bevanda alla cola (5 dl)?

- (a) 10
 (b) 22
 (c) 13
 (d) 30
 (e) 18

2. Quali bevande vengono classificate nel livello più basso della piramide alimentare svizzera?

- (a) Succo di frutta
 (b) Acqua minerale
 (c) Latte
 (d) Bevande a base di cola
 (e) Tè non zuccherato

3. Cosa è corretto?

- (a) Una bottiglia di bevanda a base di cola (5 dl) contiene più zollette di zucchero di una bottiglia d'acqua (5 dl).
 (b) Gli energy drink non contengono zucchero.
 (c) Una bottiglia di bevanda a base di cola (5 dl) contiene più zollette di zucchero di una bottiglia di succo d'arancia (5 dl).
 (d) Una bottiglia d'acqua contiene 2 zollette di zucchero.
 (e) Il succo d'arancia e il succo di mela non contengono zucchero.

4. Due delle seguenti bevande sono le migliori per dissetarsi. Quali?

- (a) Tè freddo
 (b) Acqua del rubinetto
 (c) Bevanda a base di cola
 (d) Succo d'arancia
 (e) Tisana alla frutta senza zucchero

5. Cosa è corretto?

- (a) L'acqua minerale è una buona bevanda dissetante.
 (b) Il latte è una buona bevanda dissetante.
 (c) Le bevande zuccherate si trovano in cima alla piramide alimentare.
 (d) I succhi di frutta dovrebbero essere bevuti con moderazione, poiché contengono molto zucchero.
 (e) Un bicchiere di acqua del rubinetto contiene meno zucchero di un bicchiere di acqua minerale.



Unità didattica B: Le bevande zuccherate esaminate da vicino
Foglio di lavoro B.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 B: Le bevande zuccherate esaminate da vicino
Foglio di lavoro B.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 B: Le bevande zuccherate esaminate da vicino
Foglio di lavoro B.1 | **Il mio Diario dell'assunzione di liquidi**

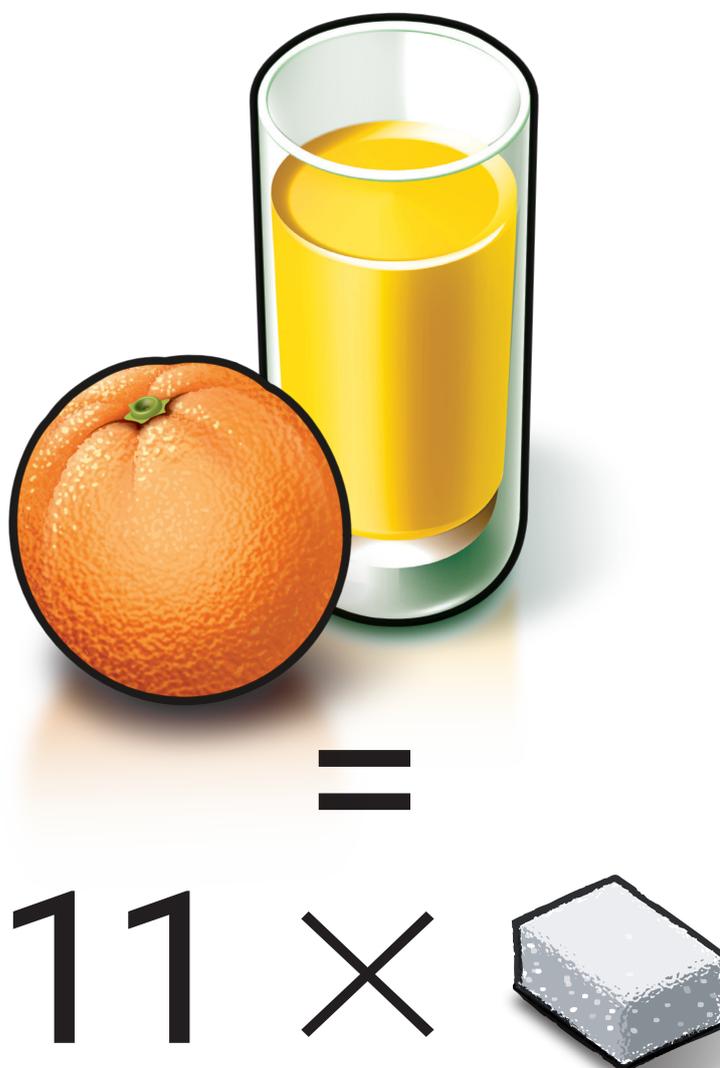
Nome:	Data:
-------	-------

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 B: Le bevande zuccherate esaminate da vicino
Soluzione quiz zollette di zucchero

Succo d'arancia da 5 dl



11 zollette = 44 g carboidrati

Illustrazione: © SSN / USAV, 2011

Unità didattica B: Le bevande zuccherate esaminate da vicino
Soluzione quiz zollette di zucchero

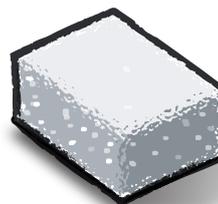
Acqua del rubinetto da 5 dl



=

0

×



0 zollette = 0 g carboidrati

Unità didattica B: Le bevande zuccherate esaminate da vicino
Soluzione quiz zollette di zucchero

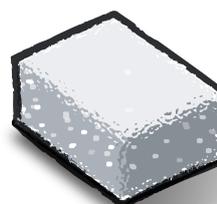
Bottiglia di bevanda alla cola da 5 dl



=

13

×



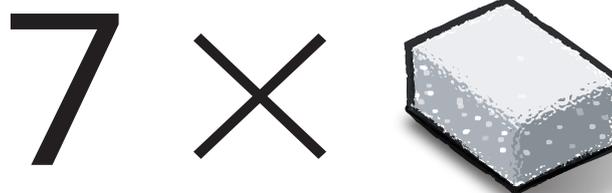
13 zollette = 52 g carboidrati

Unità didattica B: Le bevande zuccherate esaminate da vicino
Soluzione quiz zollette di zucchero

Lattina di energy drink da 2,5 dl



=



7 zollette = 28 g carboidrati

Unità didattica B: Le bevande zuccherate esaminate da vicino
Soluzione quiz zollette di zucchero

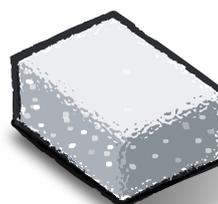
Tè freddo da 5 dl



=

9

×



9 zollette = 36 g carboidrati

Unità didattica B: Le bevande zuccherate esaminate da vicino
Soluzione quiz zollette di zucchero

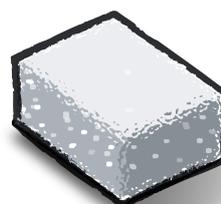
Bottiglia di succo di mela da 5 dl



=

13

×



13 zollette = 52 g carboidrati

Unità didattica B: Le bevande zuccherate esaminate da vicino
Foglio di lavoro B.2 | **Prepariamo da soli il tè freddo**

► Ricetta per una classe di 20 – 25 alunni.

► Suddividere la classe in 3 gruppi, ciascun gruppo prepara una variante di tè freddo.



Illustrazione: © SSN / USAV, 2011

Ingredienti per 6 litri di tè freddo:

9 bustine di tè alla menta piperita o 9 bustine di tisana alla frutta
3 caraffe (da 2 l), in ciascuna mettere 3 bustine.

1,5 l di acqua

Portare a ebollizione, versare 0,5 l d'acqua bollente in ciascuna caraffa contenente le bustine del tè. Lasciare le bustine in infusione per 5 minuti, quindi toglierle dall'acqua.

270 g di zucchero e 3 limoni

Dividere lo zucchero in tre brocche:

- Variante 1: 120 g di zucchero (8 cucchiaini da 15 g)
- Variante 2: 90 g di zucchero (6 cucchiaini da 15 g)
- Variante 3: 60 g di zucchero (4 cucchiaini da 15 g)

Aggiungere rispettivamente il succo di un limone. Mescolare bene.

Melissa limoncella o menta fresca

aggiungere in ogni caraffa un rametto di melissa limoncella o di menta fresca.

4,5 l di acqua fredda

riempire tutte le caraffe con acqua fredda. Mettere il tè in fresco.

Consiglio: servire il tè freddo con cubetti di ghiaccio e fettine di limone!

► Impressioni durante la degustazione:

Variante di tè freddo 1:

Variante di tè freddo 2:

Variante di tè freddo 3:

Acqua con limone:



Unità didattica B: Le bevande zuccherate esaminate da vicino
Foglio di lavoro B.3 | **Riepilogo**

Con il termine «bevande zuccherate» vengono indicate bevande del tutto diverse, per esempio: bevande come la cola o il tè freddo, ma anche sciroppi, bevande light, energy drink, acque aromatizzate e bibite a base di latte zuccherate e aromatizzate. Le bevande contenenti zucchero, con o senza anidride carbonica, sono alimenti ricchi di energia, non sono indicate per placare la sete e si trovano in cima alla piramide alimentare. A questo livello appartengono anche tutte le bevande light e zero. Ciò significa che dovrebbero essere considerate alla stregua dei dolciumi, non essere consumate ogni giorno e, nel caso, solo in piccole quantità (max. 1 bicchiere da 2 dl di bevanda zuccherata al giorno).

- ▶ ① Quali tre bevande zuccherate, tra quelle che ho assaggiato, ...
 - a) ... erano le più dolci secondo il mio gusto?
 - b) ... contenevano la maggiore quantità di zucchero?

a)		
b)		

- ▶ ② Quanto zucchero puro (in zollette di zucchero) dovrei consumare al massimo al giorno (alimenti+bevande)?

.....

.....

- ▶ ③ Ecco cosa devo tenere a mente riguardo alle bevande zuccherate:

.....

-

.....

-

.....

-

.....

-

.....

-

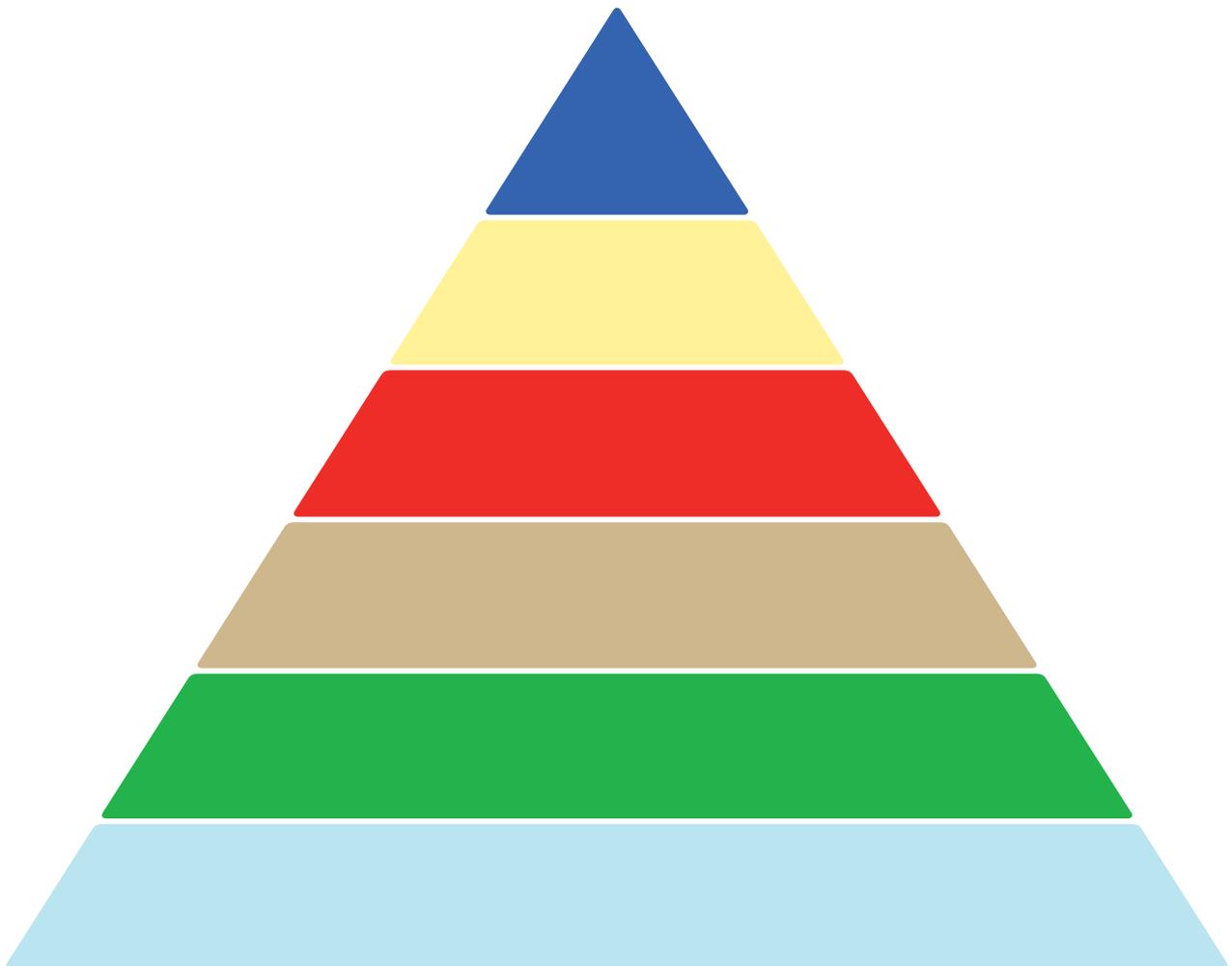
.....



Unità didattica B: Le bevande zuccherate esaminate da vicino
Foglio di lavoro B.3 | **Riepilogo**

▶ ④ Piramide alimentare

- ▶ Inserisci in cima alla piramide vuota, alcuni nomi di queste bevande che hai appreso.
- ▶ A quale gradino appartengono i succhi di frutta e di verdura non zuccherati?
- ▶ In quale gradino si trovano il latte e i latticini?
- ▶ Quale bevanda è la più indicata come dissetante? A quale gradino appartiene?





Unità didattica B: Le bevande zuccherate esaminate da vicino
Foglio di lavoro B.3 | **Riepilogo**

► ⑤ Informazioni tratte dal mio Diario dell'assunzione di liquidi



Faccio bene queste cose:



Handwriting practice area with horizontal dotted lines.

Dovrei e vorrei migliorare queste cose:



Handwriting practice area with horizontal dotted lines.

Queste cose non mi sono ancora chiare:



Handwriting practice area with horizontal dotted lines.



Unità didattica B: Le bevande zuccherate esaminate da vicino

Riepilogo | Soluzioni ① – ③



Unità didattica B: Le bevande zuccherate esaminate da vicino

Foglio di lavoro B.3 | Riepilogo

Con il termine «bevande zuccherate» vengono indicate bevande del tutto diverse, per esempio: bevande come la cola o il tè freddo, ma anche sciroppi, bevande light, energy drink, acque aromatizzate e bibite a base di latte zuccherate e aromatizzate. Le bevande contenenti zucchero, con o senza anidride carbonica, sono alimenti ricchi di energia, non sono indicate per placare la sete e si trovano in cima alla piramide alimentare. A questo livello appartengono anche tutte le bevande light e zero. Ciò significa che dovrebbero essere considerate alla stregua dei dolci, non essere consumate ogni giorno e, nel caso, solo in piccole quantità (max. 1 bicchiere da 2 dl di bevanda zuccherata al giorno).

- ① Quali tre bevande zuccherate, tra quelle che ho assaggiato, ...
- ... erano le più dolci secondo il mio gusto?
 - ... contenevano la maggiore quantità di zucchero?

a) *Percezione individuale della dolcezza delle bevande*
b) *Bevanda a base di cola | Energy drink | Succo d'arancia / di mela*

- ② Quanto zucchero puro (in zollette di zucchero) dovrei consumare al massimo al giorno (alimenti+bevande)?

14 zollette di zucchero

(corrispondenti a ca. il 10% del fabbisogno energetico giornaliero totale)

- ③ Ecco cosa devo tenere a mente riguardo alle bevande zuccherate:

- Le bevande zuccherate, le bevande rinfrescanti, i soft drink, il tè freddo, gli energy drink contengono molto zucchero. - Anche i succhi di frutta e le bibite a base di latte possono contenere molto zucchero. - Le bevande zuccherate e le bevande contenenti caffeina, come pure le bevande light, dovrebbero essere bevute con moderazione. - L'acqua è la bevanda dissetante ideale: ogni giorno bisogna bere da 1 a 1,5 litri di acqua. - Scegliere bevande non zuccherate: acqua (del rubinetto o minerale), tè non zuccherato, ...



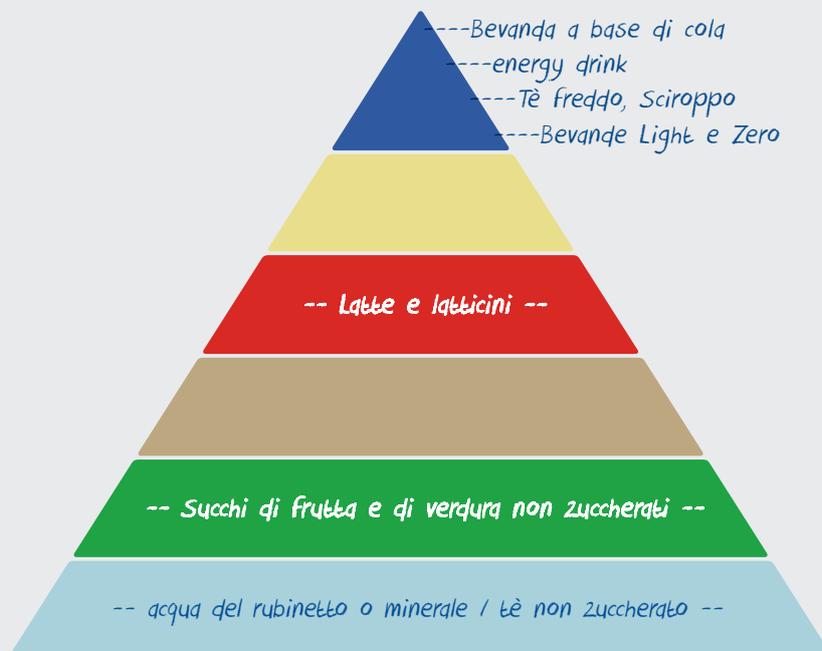
Unità didattica B: Le bevande zuccherate esaminate da vicino
Riepilogo | **Soluzioni** ④



Unità didattica B: Le bevande zuccherate esaminate da vicino
Foglio di lavoro B.3 | **Riepilogo**

▶ ④ Piramide alimentare

- ▶ Inserisci in cima alla piramide vuota, alcuni nomi di queste bevande che hai appreso.
 - ▶ A quale gradino appartengono i succhi di frutta e di verdura non zuccherati?
.....
 - ▶ In quale gradino si trovano il latte e i latticini?
.....
 - ▶ Quale bevanda è la più indicata come dissetante? A quale gradino appartiene?
.....



Ben informati, ben nutriti. sge-ssn.oh