

Geronimo Stilton



Un'iniziativa destinata a scuole e famiglie.  
Per IMPARARE A PRENDERCI CURA DEL NOSTRO PIANETA  
GIORNO DOPO GIORNO!



**Il lato amaro dello zucchero**

[www.tuttisuperterra.it](http://www.tuttisuperterra.it)



# Il lato amaro dello zucchero

## IL TEMA

**Come scegli il tuo cibo quotidiano? Prova a riflettere. Ascolti più frequentemente i consigli dei genitori o gli slogan delle pubblicità?**

La comunicazione pubblicitaria relativa al cibo è molto presente in tv o su internet: rappresenta circa il 30% di ciò che normalmente si vede. Protagonisti indiscussi sono biscotti e merendine, mangiati in allegria da una famiglia modello in perfetta forma fisica.

**Ma le pubblicità non ti raccontano il contenuto di sali e zuccheri dei prodotti... altrimenti probabilmente non li comprenderesti.**

Altre pubblicità creano dei bisogni che in realtà non avremmo grazie a slogan accattivanti, musicchette invitanti o testimonial famosi. Oppure legano il consumo di un prodotto a uno stato d'animo, a un'emozione positiva.

**Perché non si vedono ragazzi felici che mangiano la frutta?** Perché la famiglia allegra non si ritrova davanti a una zuppa di verdure fresche o a un piatto di carne allevata in maniera rispettosa dell'ambiente?



Geronimo Stilton



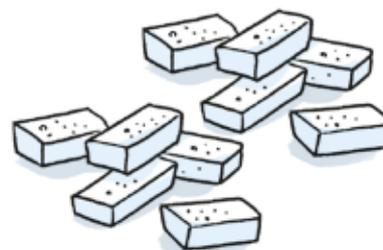
[www.tuttisuperterra.it](http://www.tuttisuperterra.it)



# Il lato amaro dello zucchero

## COSA DICE LA SCIENZA

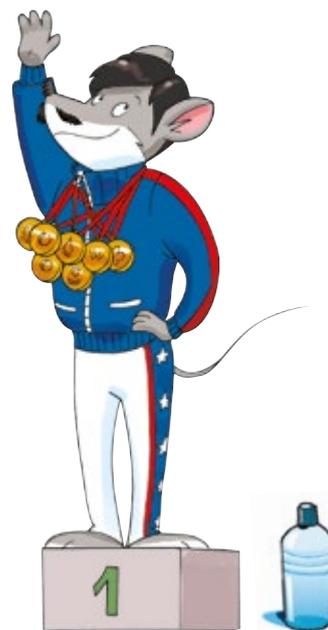
Gli zuccheri aggiunti agli alimenti sono accusati di essere una delle maggiori **cause di obesità**. Secondo l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità), per abbassare il rischio di serie patologie croniche gli zuccheri semplici non devono superare il 10% delle calorie giornaliere. **Per un adulto vuol dire circa 50 grammi al giorno, corrispondenti a 10 zollette.**



**Per un bambino si calcola in base al peso**, ma meno ne ingerisce meglio è: frutta e verdura fresche (e crude), latte e miele, ne contengono già a sufficienza.

Oggi lo zucchero aggiunto si trova dappertutto, anche in quantità elevate, come scoprirete con l'attività che segue.

**Un'attenzione particolare va riservata agli "energy drink", prodotti messi in evidenza da campagne pubblicitarie** che molto sovente coinvolgono gli sportivi. Eppure loro spesso non si sognano proprio di assumere queste bevande: **nella borraccia che vediamo nelle loro mani durante una gara trasmessa in tv, molte volte c'è... semplice acqua!**



Geronimo Stilton



# Il lato amaro dello zucchero

## L'ATTIVITÀ

### A CHI È RIVOLTA

Classi 4<sup>a</sup> e 5<sup>a</sup> di scuola primaria

### QUAL È L'OBIETTIVO

Verificare la presenza di zuccheri nelle bibite più consumate tra i bambini.  
Imparare ad analizzare l'etichetta di un prodotto alimentare confezionato.

### COSA SERVE:

- **tutte le bibite e i succhi che normalmente i ragazzi consumano a casa o a scuola per la merenda**
- **un cartellone** (o un foglio di Excel sulla LIM)
- **una lente di ingrandimento**
- **una bilancia da cucina in grado di misurare il singolo grammo**
- **un pacco di zucchero bianco in zollette**



Geronimo Stilton



3

[www.tuttisuperterra.it](http://www.tuttisuperterra.it)



INSIEME  
PER EDUCARE  
ALL'ARMONIA  
CON LA  
NATURA



Geronimo Stilton  
PIEMME

# Il lato amaro dello zucchero

## E ADESSO... IN AZIONE!

1.

Mettete sui banchi le bibite e i succhi, dividendoli per categoria: succhi di frutta, bibite gasate, infusi (tipo tè).

Scrivete l'elenco di tutti i prodotti e iniziate a leggere le etichette (potete aiutarvi con la lente di ingrandimento).

2.

Per ogni prodotto cercate la quantità di zucchero indicata dall'etichetta e riportatela in tabella, accanto al prodotto preso in esame.

3.

Tramite la bilancia pesate una zolletta di zucchero bianco.

4.

Accanto ad ogni prodotto accumulate tante zollette quanto è lo zucchero contenuto in 100 ml, quindi annotate la quantità nella tabella.

5.

Ora ognuno di voi può indicare quante volte consuma queste bevande in un giorno e quindi calcolare il totale dello zucchero che assume.



Geronimo Stilton



# Il lato amaro dello zucchero



## Quanto zucchero?

Calcolate, utilizzando questa tabella, il vostro consumo di zucchero giornaliero.

Peso di una zolletta di zucchero in grammi

Nome bevanda	Zucchero presente in 100 ml	Numero di zollette equivalenti	Consumo giornaliero in ml*	Totale in g dello zucchero assunto

Nome bevanda	Zucchero presente in 100 ml	Numero di zollette equivalenti	Consumo giornaliero in ml*	Totale in g dello zucchero assunto

\*Tenete presente che un bicchiere in media contiene 250 ml e che le lattine sono da 330 ml

