

Se lo sai... lo fai!

Il podcast

Ascolta l'episodio **"Zucchero"** su:

<https://bit.ly/selosailofai9>.

Oppure collegati (gratuitamente) a una delle principali piattaforme per l'ascolto dei podcast e cerca "Se lo sai... lo fai - Ambito territoriale n. 9".

Ora tocca a te! Ecco una semplice attività da realizzare in classe o a casa con l'aiuto di un adulto.

Leggi le etichette degli alimenti per identificare la quantità di zuccheri presenti e distinguere tra zuccheri naturali e aggiunti.

A partire dalle etichette puoi classificare e mettere in ordine per quantità di zucchero contenuto, tutti gli alimenti presenti nella dispensa di casa. Accanto a ogni alimento posiziona una ciotola trasparente o un bicchiere in cui mettere la quantità di zucchero corrispondente (aiutati con una bilancia).

In questo modo sarà facile individuare i gruppi di alimenti più salutari, quelli che bisogna consumare meno frequentemente e quelli che, invece, forse sarà meglio eliminare dalla dispensa.

PROGRAMMA FRUTTA E VERDURA NELLE SCUOLE, ANNO SCOLASTICO 2024/2025,
FINANZIATO AI SENSI DEL REG. UE 1308/2013



Finanziato
dall'Unione europea



MINISTERO DELL'AGRICOLTURA
DELLA SOVRANITÀ ALIMENTARE
E DELLE FORESTE

