

# Acqua in corpo



L'acqua è un elemento vitale per piante, animali e esseri umani, ma solo questi ultimi ne alterano il gusto con zucchero o altri aromi, oppure spremeno fusti per estrarne il succo. Bere bevande zuccherate o succhi di frutta di tanto in tanto non è dannoso, ma la nostra bevanda principale dovrebbe sempre essere l'acqua naturale. Il tuo corpo è composto per circa 2/3 da acqua (non da gazzosa).

**AMBITO**  
Alimentazione

**FORMA**  
Esercizio/Input

**ETÀ CONSIGLIATA**  
Zyklus 2

**TEMPO NECESSARIO**  
30 Minuti

**LUOGO**  
sul posto di lavoro  
Aula  
A casa

## COME FUNCIONA

1	<b>Pesati e scorpi quanta acqua c'è nel tuo corpo.</b> Rappresenta la quantità d'acqua con delle bottiglie.
2	<b>QUANDO HAI 1/50 DI ACQUA IN MENO NEL CORPO PERCHÉ HAI BEVUTO TROPPO POCO, LE TUE PRESTAZIONI E LA CAPACITÀ DI CONCENTRAZIONE DIMINUISCONO.</b> Quanta acqua devi bere per ripristinare tale quantità?
3	<b>PERCHÉ SI DOVREBBE BERE SOPRATTUTTO ACQUA E NON PRINCIPALMENTE GAZZOSA O SUCCHI DI FRUTTA?</b> Chi sa qualcosa al riguardo?

## VARIANTI

↗	<b>Variante 1:</b> I bambini impilano zollette di zucchero nella quantità corrispondente a quella contenuta in 2 dl di bevanda zuccherata. 2 dl di bevanda zuccherata contengono in media 5 zollette da 4,5 g di zucchero ciascuna. Le informazioni dettagliate sul valore nutrizionale si trovano sulle bottiglie.
↗	<b>Variante 2:</b> Dolcifi care 2 dl di acqua pura e assaggiare. Che sapore ha?

## MATERIALE

Bottiglie d'acqua in PET di diverse dimensioni  
eventualmente zollette di zucchero

Consulenza scientifica

## SCOPO

Gli allievi sono in grado di scegliere cosa e quanto bere.

## OBIETTIVI

Gli allievi imparano che per dissetarsi è meglio bere acqua, che le bevande dolci, a causa del contenuto di zucchero, non sono ideali e rovinano i denti.

## AVVERTENZE

Il tema dell'igiene orale dovrebbe essere introdotto con la terza domanda. Pesarsi davanti agli altri potrebbe essere problematico ad esempio per i bambini sovrappeso. In questo caso il calcolo sarà effettuato con un peso di riferimento stabilito dall'insegnante.