

# TASQUES PER FER A CASA

Sabem el sucre que consumim cada dia?

ÀMBITS  
Ed. Física

Cicle  
Mitjà  
EDUCACIÓ  
PRIMÀRIA

context...



L'Organització Mundial de la Salut (OMS) considera "sucre lliures" els sucres afegits als aliments pels fabricants, els cuiners o els consumidors. També els sucres que es troben de forma natural a la mel i als suc de fruita.

Els "sucre lliures" es diferencien dels "sucre intrínsecs" que es troben a les fruites i a les verdures senceres fresques.

La quantitat màxima de sucre recomanada per l'OMS és de 25 grams al dia, equivalent a sis terrons de sucre.



Tasca

Elabora un póster o mural i compara la quantitat de sucre que té cada aliment que has consumit.

## com ho puc fer

- Durant uns dies recull els envasos i embolcalls de diferents productes processats que consumeixes habitualment.
- Analitza l'etiqueta del producte per saber la quantitat de sucre lliure que conté per a cada 100 grams de producte i omple una bosseta amb aquesta quantitat de sucre.
- Utilitza la bàscula de precisió per a mesurar les quantitats.
- Finalment enganxa a la cartolina els envasos i embolcalls al costat o a dalt de les bossetes amb la quantitat de sucre que contenen.

## què necessito

- Embolcalls i envasos de diferents productes processats: brics de suc, llaunes de refresc, caixes de galetes, envasos de pizzes, etc
- Una cartolina, unes bossetes de plàstic i un paquet de sucre refinat.
- Bàscula de precisió



# TASQUES PER FER A CASA

Sabem el sucre que consumim cada dia?

ÀMBITS  
Ed. Física

Cicle  
Mitjà  
EDUCACIÓ  
PRIMÀRIA

## Comprovo si

- He col·locat els envasos d'aliments al Costat o a dalt de les bossetes de sucre
- He escrit les quantitats de sucre corresponent a l'aliment i a la bossa de sucre
- N'he comparat les quantitats
- He recollit en un full les evidències en la comparació dels productes: una llista d'aquells productes que tenen un 25% de sucre o menys i una altra llista amb aquells productes que sobrepassen la quantitat de sucre recomanat per l'OMS.
- He observat la importància de reduir el consum de productes processats que contenen sucres lliures perjudicials per a la salut i la conveniència de consumir més fruita que conté sucres saludables.



## Com ho compartiré

Amb un pòster o mural amb la quantitat de sucre que té cada aliment que has consumit.



## puc consultar

- \* Projecte [sinAzucar.org](http://sinAzucar.org)
- \* [Com puc reduir el sucre de la dieta.](#)
- \* Espai escoles-[farmaceutonline](#)
- \* Web de la consulta: [Mou el cos](#)