

## EL SUCRE DELS ALIMENTS

1. Tria un aliment processat per internet o que tinguis a casa. Ha de ser un aliment ultraprocesat (cocacola, donuts, galetes...) No pot ser una poma.
2. Busca a Internet el que recomana la OMS (Organització Mundial de la Salut) d'ingesta en grams de sucre AL DIA per la teva edat.
3. Compara les dues quantitats. Pots menjar més sucre o ja et passes amb un sol aliment?
4. Completa la taula d'un menú tipus i posa el sucre que porten els aliments que van menjant (els que puguis): Fuet, cereals, suc, llet... hi surt als envasos. Posa els grams de sucre dels aliments que puguis saber.

Esmorzar	sucre	dinar	sucre	berenar	sucre	sopar	sucre

5. Calcula el total de sucre que menges en un dia i compara amb el que hauries d'haver menjat com a màxim.
6. Si tens una bascula, fica els grams de sucre que hi ha al producte que has triat al principi per que puguis veure la quantitat real de sucre que hi ha dins. Creus que és molt o poc? Si pots fes una foto a aquesta quantitat i al costat l'envàs del producte.

Ajuda't d'aquesta web per fer l'activitat:

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>