

## Sabem el sucre que consumim cada dia?



### *Sabies que...*

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



### *Et proposem...*

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



### *Com ho pots fer...*



→ Durant uns dies recull els envasos i embolcalls de diferents productes processats que consumeixes habitualment.

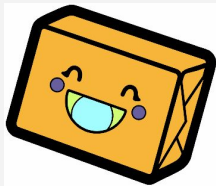
→ Analitza l'etiqueta del producte per saber la quantitat de sucre lliure que conté per a cada 100 grams de producte i omple una bosseta amb aquesta quantitat de sucre.

→ 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 necessites

- 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.
- Una bàscula de precisió



*Com ho pots  
compartir?*

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

*Pots 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](#)