ENERGIA NOSSA DE CADA DIA

ALUNO: _____ **TURMA:** _____

Admitindo que uma pessoa ingeriu 3 bolas deste sorvete e queira consumir toda a energia adquirida praticando esporte. Ajude-a a comparar os seguintes exercícios.

a) Quantos minutos ela deverá correr?
b) Quantos minutos ela deverá caminhar?
c) Quantos minutos ela deverá pedalar?

Figura 1: Rótulo

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
Porção 60g (1 bola)

Quantidade por porção		%VD*
Valor energético	88kcal = 370kJ	4%
Carboidratos	14g	5%
Proteínas	2g	3%
Gorduras Totais	6g	11%
Gorduras Saturadas	3g	14%
Gorduras Trans	0g	**
Sódio	30mg	1%
Cálcio	93mg	9%

"Não contém quantidade significativa de Fibra alimentar"

* % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000kcal ou 8.400kJ - seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.
** VD não estabelecido.

Figura 2: Informação nutricional sorvete Kibon Morango 2L.

Ingredientes: Água, açucar, gordura vegetal, leite em pó desnatado, xarope de glicose, soro de leite, carbonato de cálcio (fonte de cálcio), aromatizantes, acidulante ácido cítrico, corantes naturais carmim de cochonilha, urucum, espessantes goma guar, goma jataí, carrageena, estabilizantes monoglicerídeos de ácidos graxos, polisorbato 80. (NÃO CONTÉM GLÚTEN).

Figura 3: Ingredientes sorvete Kibon Morango 2L.

LIVEWORKSHEETS