

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.

- Quanto minutos ela deverá correr?
- Quanto minutos ela deverá caminhar?
- Quanto 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, açúcar, 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 jalebi, carragena, estabilizantes monoglicéridos de ácidos graxos, polisorbato 80. (NÃO CONTEM GLUTEN).

Figura 3: Ingredientes sorvete Kibon Morango 2L.

Desafio Saudável	
CALORIAS QUEIMADAS	
30 minutos	
CORRER:	525 kcal
REMO:	290 kcal
BOXE:	350 kcal
CAMINHAR:	130 kcal
NADAR:	325 kcal
BICICLETA:	280 kcal
300 x 300	@estimulosaudavel