

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.

Ingridentes: 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 jalai, carragenina, estabilizantes monoglicerídeos de ácidos graxos, polisorbato 80. (NÃO CONTÉM GLUTEN).

Figura 3: Ingredientes sorvete Kibon Morango 2L.

Domingo	Saudável
CALORIAS QUEIMADAS	
30 minutos	
CORRER: 525 kcal	
REMO: 290 kcal	
BOXE: 350 kcal	
CAMINHAR: 130 kcal	
NADAR: 525 kcal	
BICICLETA: 280 kcal	

600 x 800

@estimulosaudavel