Energia dos Alimentos

**Objetivo**

Discutir sobre a energia armazenada nos alimentos e apresentar uma metodologia para se gerar tabelas nutricionais.

**Introdução**

Perguntar sobre as informações nutricionais que acompanham as embalagens dos alimentos e o que significa.

**Parte 1**

Mostrar os valores nutricionais de um suco e de um achocolatado e também os valores energéticos de algumas práticas esportivas.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Porção | Suco de Maracujá | Achocolatado (Toddy) |
| 2 colheres de sopa | 7 kcal | 80 kcal |

|  |  |
| --- | --- |
| Atividade | Kilo calorias gastas (kcal) |
| 1 hora de caminhada moderada | 300 |
| Varrer a casa durante 1 hora  | 200 |
| Pedalar a 18 km/h | 420 kcal/h |
| 1 hora dançando | 400 |

[**http://corpoacorpo.uol.com.br/fitness/treino-sob-medida/30-dicas-para-gastar-calorias-no-dia-a-dia/2484**](http://corpoacorpo.uol.com.br/fitness/treino-sob-medida/30-dicas-para-gastar-calorias-no-dia-a-dia/2484)

**Parte 2**

Fazer o experimento do feijão e do amendoim e depois do experimento, perguntar aos alunos qual alimento é mais calórico, ou seja, qual alimento armazena mais energia.

**Atividade**

Entregar o roteiro do experimento contendo os valores do mesmo, e a resposta para quem é mais calórico.

Além disso, pediremos voluntariamente, que os alunos façam um pequeno resumo do que comerem em um dia e procurarem saber o qual o valor energético total dos alimentos que ingeriram.