|  |  |
| --- | --- |
| C:\Users\heldi\Desktop\HELDIS\JOÃO LOURENÇO\2016\Documentos\Logo (figura).jpg | **EE “Prof. João Lourenço Rodrigues”** |

**8º ANO – CADERNO PEDAGÓGICO DE CIÊNCIAS (1º BIMESTRE)**

Tema: Nutrição e saúde

Título: Gasto calórico diário

**Orientações:** O caderno pedagógico deste bimestre deverá seguir o modelo do exercício feito em sala de aula.

1. Relatar as atividades desenvolvidas por você durante um dia (diário).

2. Copiar no caderno a tabela abaixo, sobre gasto energético.

3. Preencher a tabela com os dados do seu diário.

4. Não se esquecer de especificar o tempo gasto em cada atividade, nem o cálculo do gasto energético.

5. Somar o gasto calórico do dia inteiro de atividades.

Dica: Usar o link abaixo para acessar a tabela de gasto calórico por atividade.

<https://www.fiqueinforma.com/tabela-de-gasto-calorico>

Modelo da tabela a ser copiada no caderno:

|  |
| --- |
| Tabela de gasto calórico |
| Atividades | Gasto calórico X tempo | Total |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Total geral |  |