

Défi des calories

Les aliments que tu manges te fournissent de l'énergie en calories. Quand tu fais de l'exercice, tu brules des calories. Ces tableaux présentent des données pour différents aliments et différents exercices.

Aliment	Énergie fournie (calories)
Pomme moyenne	60
Tranche de pain blanc	70
Pêche moyenne	50
Crème glacée au chocolat (1 portion)	290
Beigne glacé	204

Activité	Calories brulées par heure
Saut à la corde	492
Natation	570
Vélo	216
Danse aérobique	480
Marche	270

Réponds aux questions suivantes :

1. Combien de temps une personne doit-elle...
 - a. Faire du vélo pour bruler les calories d'une pomme?
 - b. Marcher pour bruler les calories de deux tranches de pain?
 - c. Faire de la danse aérobique pour bruler les calories de deux portions de crème glacée au chocolat?
 - d. Sauter à la corde pour bruler les calories d'une pêche?

2. Une personne a mangé de la crème glacée au chocolat et un beigne glacé.
 - a. Quelle activité brûlera les calories le plus rapidement? Combien de temps faudra-t-il?

 - b. Quelles sont les deux activités qui ensemble brûleront les calories en à peu près 2 heures?

3. À ton tour! Fais une recherche sur Google et trouve le montant de calories dans trois de tes aliments préférés. Choisi ton activité préférée sur la liste et calcul combien de temps ça te prendrait à brûler les calories de chaque aliment.