المجلس	2	الصف	الثامن
النطاق	6	الدرس	6.1 ف2
المدرسة	مدرسة الزوراء 1 للتعليم الأساسي ح2	Exit Card	13
الاسم		الشعبة	

1. احسب كمية الكربوهيدرات الموجودة في 3 حصص من هذا الطعام؟

Total Fat 3g	**4%**
Saturated Fat 2g	**10%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 15mg	**5%**
Sodium 450mg	**20%**
Total Carbohydrate 5g	**2%**
Dietary Fiber 0g	**0%**
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	**0%**

A. 5 جرام

B. 10 جرام

C. 15 جرام

D. 20 جرام

2. احسب كمية الكربوهيدرات الموجودة في 4 حصص من هذا الطعام؟

Total Fat 3g	**4%**
Saturated Fat 2g	**10%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 15mg	**5%**
Sodium 450mg	**20%**
Total Carbohydrate 5g	**2%**
Dietary Fiber 0g	**0%**
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	**0%**

A. 5 جرام

B. 10 جرام

C. 15 جرام

D. 20 جرام

3. ما نوع النظام الغذائي الذي يساعدك على اتباع نظام حياة صحي أكثر؟

A. نظام غذائي غير متوازن.

B. نظام غذائي غير صحي.

C. نظام غذائي غني بالدهون.

D. نظام غذائي متوازن.

4. قارن بين الحقائق الغذائية للملصقات أ وب، ثم اختر الإجابة الصحيحة من العبارات التالية؟

أ

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (6 oz)
Servings Per Container 1

Calories 120	
Total fat 1.5g	2%
Saturated fat 1g	5%
Trans fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 125 mg	5%
Total carbohydrate 21	7%
Dietary fiber 1 g	4 %
Sugar 21 g	
Protein 6g	

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs:

ب

Nutrition Facts

Serving Size 1 pudding (113g)
Servings Per Container 1

Calories 130	
Total fat 3g	5%
Saturated fat 2g	10%
Trans fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 85 mg	4%
Total carbohydrate 25g	8%
Dietary fiber 0 g	0 %
Sugar 20 g	
Protein 2g	

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs:

A. المنتج أ صحي أكثر، لأنه يحتوي عدد سعرات أقل من الدهون وبروتين أكثر.

B. المنتج ب صحي أكثر، لأنه يحتوي على مستويات أعلى من البروتين مقارنةً بالمنتج ب.

C. المنتج ب صحي أكثر، لأنه يحتوي عدد سعرات أقل من الدهون وبروتين أكثر.

D. المنتج أ يحتوي كولسترول أقل من المنتج ب

5. لماذا يعد تناول الوجبات الغذائية المتوازنة مهماً؟

A. يزودنا بالقدرة على النوم عندما نشاء.

B. يزود أجسامنا بالمواد الغذائية الكافية للنمو والتطور.

C. يزود أجسامنا بالماء الكافي لامتصاص الفيتامينات.

D. يزود أجسامنا بالكربوهيدرات الكافية لنمو العظام والأسنان.