



بطاقة خروج

حل - الأسئلة التالية :

1

اشرح أسباب أهمية تناول الفيتامينات.

2

ما المواد الغذائية التي تساعد جسمك على امتصاص الفيتامينات؟

A. الكربوهيدرات C. المعادن

B. الدهون D. البروتينات

3

احتسب كمية الكربوهيدرات الموجودة في ثلاث حصص من هذا الطعام؟

Sodium 220mg	
Total Carbohydrate 5g	2%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 3g	
Protein 1g	

4

كوّن وجبة تحتوي على طعام من كل واحدة من المجموعات الغذائية الست.

5

يجب أن تتراوح نسبة الدهون بين 25 و 35 % من إجمالي _____ اليومية.