

➤ قارن بين تناول الطعام في البيوت وتناول الطعام في المطاعم بسحب الجملة إلى المكان المناسب:

طعام المطعم	أوجه التشابه	طعام البيت

يحتاج إلى وقت كبير	لا يُعد آمناً من حيث النظافة	الدهون والسكريات قليلة
يؤدي إلى زيادة الوزن	اختيار الطريقة الصحية للطهي	الغرض منهما سدّ الحاجة
هدر لكميات من الطعام	التحكم في تكلفة الطعام	المواد الأساسية نفسها
أكثر أماناً من حيث النظافة	التحكم في كمية الطعام	التوفير في الوقت
الحفاظ على الوزن الصحي	يؤدي إلى إهدار الكثير من الأموال	الدهون والسكريات الحرارية عالية