

- أي العوامل التالية تلعب دورا في تحديد كمية الطاقة التي يحتاجها الانسان:

أ- العمر ب- الطول ج- معدل النشاط د- الجنس

- إذا تناولت عبوة كاملة من هذا الطعام كم كمية الدهون المشبعة فيه:

أ- 13% ب- 5% ج- 45% د- 20%

- كم عدد السعرات الحرارية في هذا المنتج الغذائي:

أ- 55 ب- 10 ج- 230 د- 14

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 8g	16%
Saturated Fat 1g	2%
Trans Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	8%
Total Sugars 12g	24%
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	6%
Vitamin D 2mcg	40%
Calcium 260mg	26%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	47%