اسم الطالبة

بطاقة خروج

الصف الثامن /

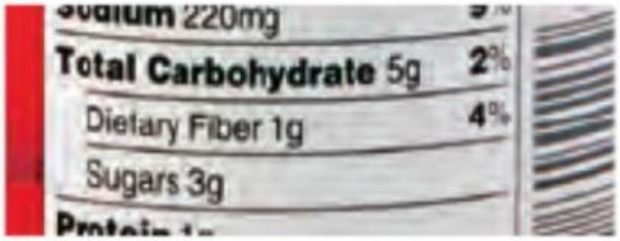
حل الأسئلة التالية :

1 **اشرح** أسباب أهمية تناول الفيتامينات.

2 ما المواد الغذائية التي تساعد جسمك على امتصاص الفيتامينات؟

A. الكربوهيدرات
B. الدهون
C. المعادن
D. البروتينات

3 **احتسب** كمية الكربوهيدرات الموجودة في ثلاث حصص من هذا الطعام؟



4 **كوِّن** وجبة تحتوي على طعام من كل واحدة من المجموعات الغذائية الستّ.

5 يجب أن تتراوح نسبة الدهون بين 25 و35 % من إجمالي _____ اليومية.