

الوحدة 3

تناول الطعام الصحي



الاختبارات

- الاختبار التشخيصي للوحدة 3
- تناول الطعام الصحي
- التطبيق 1 للوحدة 3
- تناول الطعام الصحي
- اختبار مهارات الاستقصاء العلمي 1 الوحدة 3
- تناول الطعام الصحي
- اختبار مهارات الاستقصاء العلمي 2 الوحدة 3
- تناول الطعام الصحي
- اختبار نهاية الوحدة 3
- تناول الطعام الصحي

الإجابات

- دليل تصحيح الاختبار التشخيصي للوحدة 3
- دليل تصحيح التطبيق 1 للوحدة 3
- دليل تصحيح اختبار مهارات الاستقصاء العلمي 1 للوحدة 3
- دليل تصحيح اختبار مهارات الاستقصاء العلمي 2 للوحدة 3
- دليل تصحيح اختبار نهاية الوحدة 3

الاختبارات

الاختبار التشخيصي للوحدة 3 - تناول الطعام الصحي

اسم الطالب الصف التاريخ

5

ظلل الدائرة إلى جانب الإجابة الصحيحة للسؤالين 1-3.

1/

1. أي شكل يبيّن طعاماً طازجاً؟



(B)



(A)



(D)



(C)

1/

2. ماذا يحدث للطعام الطازج مع مرور الزمن؟

يتغّضّ. (A)

يُصبحُ أَكْبَرَ (B)

يَبْقَى كَمَا هُوَ. (C)

يُصبحُ مُغَذِّيًّا أَكْثَرَ (D)

3. أَيُّ مِمَّا يَأْتِي يُبَيِّنُ طَرِيقَةً لِحِفْظِ الطَّعَامِ طَازِّاً؟



(A)

تَغْلِيفُهُ



(B)

تَقْطِيعُهُ



(C)

التَّخَلُّصُ مِنْهُ



(D)

وَضَعُهُ عَلَى الطَّاولَةِ

١/

٤. أَرْسِمْ خُطُوطًا لِتُبَيِّنَ عُمَرَ كُلُّ مِنْ ثِمَارِ الْلَّيْمُونِ الْآتِيَةِ.

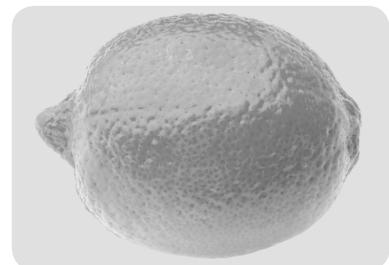
يَوْمَانِ



أُسْبُوعَانِ



٤ أَسَابِيعَ



١/

٥. مَاذَا يُمْكِنُ أَنْ يَحْدُثَ لَكَ فِي حَالِ أَكَلْتَ طَعَامًا مُمْتَعَضًّا؟

التطبيق 1 للوحدة 3 - تناول الطعام الصحي

اسم الطالب الصف التاريخ

10

ظلل الدائرة إلى جانب الإجابة الصحيحة للأسئلة 1-5.

1/ 1. أكمل الجملة الآتية:

يجب أن أتناول أطعمةً من جميع المجموعات الغذائية الخمس كُلّ ...

Ⓐ يوم

Ⓑ درس

Ⓒ ساعة

Ⓓ دقيقة

1/ 2. تحتوي هذه الوجبة على أطعمةً من ثلاث مجموعات غذائية.

ما هي هذه المجموعات؟

Ⓐ الدهون، منتجات الألبان، والحبوب

Ⓑ الفواكه والخضروات، الحبوب، واللحوم

Ⓒ اللحوم، الفواكه والخضروات، ومنتجات الألبان

Ⓓ الفواكه والخضروات، الحبوب، ومنتجات الألبان



3. أَكْمَلِ الْجُمْلَةِ بِمَا تَخَتَّرُهُ مِنَ الْكَلِمَاتِ الْأَتِيَّةِ :

كُلَّ يَوْمٍ مُّهِمٌ لِصِحَّةِ الْجِسْمِ. شُرْبُ

Ⓐ الماء

Ⓑ الشّاي

Ⓒ عَصِيرِ الْبُرْتُقَالِ

Ⓓ المَشْرُوبَاتِ الْفَازِيَّةِ

4. مَا أَهَمِيَّةُ مُمَارَسَةِ التَّمَارِينِ الرِّيَاضِيَّةِ؟

Ⓐ تُسَاعِدُنَا عَلَى الْقِرَاءَةِ.

Ⓑ تَجْعَلُ عَضَلَاتِنَا وَعِظَامَنَا أَقْوَى.

Ⓒ تَجْعَلُ التَّحْكُمَ فِي وَزْنِ الْجِسْمِ أَصْعَبَ.

Ⓓ تُحَافِظُ عَلَى بُرُودَةِ أَجْسَامِنَا فِي الْطَّقْسِ الْحَارِّ.

5. أي شكلٍ يبيّن وجبةً مُتوازنةً؟



(A)



(B)



(C)



(D)

6. أُرْسِمْ دائِرَةً حَوْلَ المُصْطَلَحَيْنِ الصَّحِيحَيْنِ لِإِكْمَالِ الْجُمْلَةِ الْآتِيَةِ.

تَأْوُلُ نِسَبٍ عَالِيَّةٍ مِنَ الْمِلْحِ وَالسُّكَّرِ وَالدُّهُونِ يُؤَدِّيُ إِلَى

(صِحَّةٌ أَفْضَلُ / مَرَضِ السُّكَّرِيِّ) وَإِلَى (الرَّشْحِ / أَمْرَاضِ الْقَلْبِ)

7. يتناولُ عمرُ الفواكه والخضرواتِ كُلَّ يَوْمٍ. أضِفْ مَجْمُوعَتَيْنِ أُخْرَيَيْنِ يَحْبُّ أَنْ يُضَيِّفَهُمَا عُمَرُ إِلَى غِذَائِهِ الْيَوْمِيِّ.

.1

.2

1/ 8. أَكْمَلَ الْجُمَلَ بِإِسْتِخْدَامِ (عَالِيَّةٌ) أَوْ (مُنْخَفِضَةٌ).

من السُّكَّرِ نسبةٌ



من الدُّهُونِ نسبةٌ



من الملحِ نسبةٌ



9. سُجّلْ كُلْ مِنْ أَحْمَدَ وَرَاشِدٍ الْوَجَبَاتِ الَّتِي تَتَوَالَّهَا خِلَالَ يَوْمٍ وَاحِدٍ.

وجبات راشدٍ	وجبات أَحْمَدَ	
خُبْزٌ مُحَمَّصٌ مَعَ الزُّبْدَةِ وَمَوْزَةٌ	خُبْزٌ مُحَمَّصٌ وَعَصِيرُ الْبُرْتُقَالِ	الفُطُورُ
دَجَاجٌ وَأَرْزٌ وَمَاءٌ لِلشُّرْبِ	بَطَاطَا مَقْلِيَّةٌ وَمَوْزَةٌ	الغَدَاءُ
سَمَكٌ وَبَطَاطَا وَفُولٌ أَخْضَرٌ	بِرْغُرٌ مَعَ مَشْرُوبٍ غَازِيٌّ	الْعَشَاءُ
حَلِيبٌ وَمَوْزَةٌ	رَقَائِقُ الْبَطَاطَا وَتَفَاحٌ	الْوَجَبَاتُ الْخَفِيفَةُ

1/ a. قارنْ بَيْنَ وَجَبَاتِ أَحْمَدَ وَوَجَبَاتِ راشدٍ الْيَوْمِيَّةِ. مَنْ مِنْهُمَا يَتَنَوَّلُ طَعَامًا صِحِّيًّا أَكْثَرَ؟

1/ b. اشْرَحْ أَهَمَيَّةَ أَنْ يَتَّبَعَ الْأَطْفَالُ مِثْلَ أَحْمَدَ وَرَاشِدٍ نِظَامًا غِذَائِيًّا صِحِّيًّا في مَرْحَلَةِ النُّمُوِّ.

اختبار مهارات الاستقصاء العلمي 1 الوحدة 3 - تناول الطعام الصحي

اسم الطالب الصف التاريخ

10

- 5/ a. قُصَّ أَشْكَالَ الْأَطْعَمَةِ الْآتِيَةِ وَأَلْصِقْهَا فِي الْأَمْكَنَةِ الصَّحِيَّةِ مِنَ الْجَدْوَلِ.



مَعْكُرَوْنَةٌ



فَاصُولِيَّاءُ



سَمَّاْكُ السَّلَمُون



زَيْتُ الْزَّيْتُونِ



دَجَاجٌ



فُلُفُلٌ



زَبَادِي



جِبَنٌ



أَرْزٌ



زُبْدَةُ الْفَوْلِ السُّوْدَانِيٌّ

الحبوب	الفواكه والخضروات

مُنْتَجَاتُ الْأَلْبَانِ	اللّحوم

الدهون

3/ .b. اسْتَخْدِمِ الْأَطْعَمَةِ الْمُبَيَّنَةِ فِي جَدْوَلِكَ لِتَكُونِ وَجْهَةٍ مُتَوَازِنَةٍ. أَرْسِمِ الْوَجْهَةَ وَاَكْتُبِ أَسْمَاءِ الْأَطْعَمَةِ.

1/ .c. أَحَدُ الطُّلَّابِ لَا يُحِبُّ الْفَاصُولِيَّاءِ وَالْفُلْفُلَ. اَقْتَرَحَ طَعَامًا مُخْتَلِفًا يَنْتَمِي إِلَى نَفْسِ الْمَجْمُوعَةِ الَّتِي يَنْتَمِي إِلَيْهَا الْفَاصُولِيَّاءِ وَالْفُلْفُلُ.

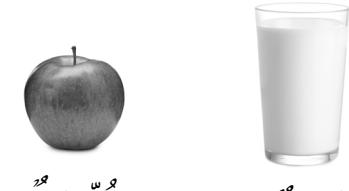
1/ .d. يُمْكِنُ تَصْنِيفُ الْجُبْنِ ضِمْنَ أَكْثَرِ مِنْ مَجْمُوعَةٍ. اِشْرَحِ السَّبَبَ.

اختبار مهارات الاستقصاء العلمي 2 الوحدة 3 - تناول الطعام الصحي

اسم الطالب الصف التاريخ

10

تُريدُ ماجدةً أن تَتَعَلَّمَ أَكْثَرَ عَنْ طُرُقِ الْمُحَافَظَةِ عَلَى الصِّحَّةِ. كَتَبَتْ ماجدةً أَسْمَاءَ الْأَطْعَمَةِ الَّتِي تَنَوَّلُهَا وَالْأَنْشِطَةِ الَّتِي مَارَسَتْهَا خِلَالَ يَوْمٍ مُعَيَّنٍ.

الأنشطة	الاطعمة
<p>قبل المدرسة:</p>  <p>القراءة</p>	<p>الفطور:</p>  <p>تفاحه حليب</p>  <p>جبن خبز محمص</p>
<p>في فترة الغداء:</p>  <p>التحدث إلى الأصدقاء</p>	<p>الغداء:</p>  <p>سلطة بطاطا مقلية دجاج مقلية</p>  <p>مشروب غازي حلوي</p>

<p>بَعْدَ الْمَدْرَسَةِ:</p>  <p>الْجُلوْسُ فِي الْحَدِيقَةِ</p>	<p>الْعَشَاءُ:</p>  <p>مَاءٌ شَطِيرَةٌ (سَمَّاكٌ مَقْليٌّ وَخُبْزٌ)</p>
<p>قَبْلَ النَّوْمِ:</p>  <p>مُشَاهَدَةُ التَّلْفَازِ</p>	<p>وَجَبَاتُ حَفِيْفَةُ:</p>  <p>مَوْزَةٌ لَوْحُ شُوكُولَاتَةٍ</p>

2/ a. اُكْتُبْ أَسْمَاءَ الْمَجْمُوعَاتِ الْغِذَائِيَّةِ فِي فُطُورِ مَاجِدٍ.

1/ b. حَدِّدْ شَيْئًا وَاحِدًا نِسْبَتُهُ عَالِيَّةٌ فِي عَشَاءِ مَاجِدٍ.

1/ c. فِي رَأِيِّكَ، هَلْ نِظَامُ مَاجِدٍ الْغِذَائِيُّ صِحِّيٌّ؟ اُذْكُرْ دَلِيلًا وَاحِدًا عَلَى ذَلِكَ.

2/ d. تُريدُ ماجدةً تناولَ وجبةً خفيفةً من الزبادي المثلجة. أرسم دائرةً حولَ كلٌّ منْ طعاميَنِ صحيَيْنِ يُمكِنُ أنْ تُضيِّفَهُما ماجدةً إلى الزبادي المثلجة.



2. انظر إلى أنشطة ماجدة. في رأيك، هل تساعدُها هذه الأنشطة على المحافظة على صحتها؟ اشرح السبب.

3. تَنْظُرُ ماجِدَةُ إِلَى الْبِيَانَاتِ الْآتِيَّةِ الْمَكْتُوبَةِ عَلَى مُعَلِّفِ الْآيْسِ كَرِيمِ:



آيْسِ كَرِيمِ بِنَكْهَةِ الْفَرَاوْلَةِ

حَقَائِقُ غَذَائِيَّةٌ (فِي كُلِّ 90 g)

سُعُورَاتٌ حَارَارِيَّةٌ (كِيلُوكَالُورِي)

3 جِراماتٍ

بِرُوتِينَاتٍ

13 جِراماً

دُهُونٌ

37 جِراماً

سُكُرٌ

هَلْ عَلَى ماجِدَةِ تَنَوُّلِ الْآيْسِ كَرِيمٍ كَثِيرًا، أَمْ أَحِيَانًا فَقَطُ؟ اشْرَحِ السَّبَبَ.

اختبار نهاية الوحدة 3 - تناول الطعام الصحي

اسم الطالب الصف التاريخ

10

ظلل الدائرة إلى جانب الإجابة الصحيحة للأسئلة 1-5.

1/

1. أي مما يأتي مثال على ممارسة التمارين الرياضية؟

Ⓐ النوم

Ⓑ الأكل

Ⓒ القراءة

Ⓓ السباحة

1/

2. أي شكل يبيّن طعاماً ينتمي إلى مجموعة الفواكه والخضروات؟



Ⓑ



Ⓐ



Ⓓ



Ⓒ

1/

3. أيٌّ مِنَ الْأَطْعِمَةِ الْأَتِيَّةِ يَحْتَوِي عَلَى نِسْبَةٍ عَالِيَّةٍ مِنَ السُّكَّرِ؟



(B)



(A)



(D)



(C)

1/

4. أيٌّ مَجْمُوعَةٍ غِذَائِيَّةٍ يَحِبُّ أَنْ تُشَكَّلَ الْجُزْءُ الْأَصْغَرُ مِنْ نِظَامِكَ الْغِذَائِيِّ؟

(A) اللَّحُومُ

(B) الْدُّهُونُ

(C) الْحُبُوبُ

(D) الْفَوَاكِهُ وَالْخُضْرَوَاتُ

1/

5. ما أَهْمِيَّةُ النَّظَامِ الْغِذَائِيِّ الْمُتَوَازِنِ؟

(A) يُجَنِّبُ الْجِسْمَ الْجَرَاثِيمِ.

(B) يُحَافِظُ عَلَى صِحَّةِ الْجِسْمِ.

(C) يُصِيبُ الْجِسْمَ بِأَمْرَاضِ الْقَلْبِ.

(D) يُصِيبُ الْجِسْمَ بِمَرَضِ السُّكَّرِ.

6. أَكْتُبْ مِثَالًا عَلَى طَعَامٍ يَتَّمِي إِلَى إِحْدَى هَاتَيْنِ الْمَجْمُوعَتَيْنِ:

الْحُبُوبُ:

مُتَّجَاهُ الْأَلْبَانِ:

7. طَابِقْ بَيْنَ كُلُّ نَوْعٍ مِنَ الطَّعَامِ بِالْوَصْفِ الْمُنَاسِبِ لَهُ.

نَسْبَةٌ عَالِيَّةٌ
مِنَ الْدُهُونِ



حَلْوَى الْجِيلَاتِينِ

نَسْبَةٌ عَالِيَّةٌ
مِنَ الْمِلحِ



جُبَنَةٌ صَفَرَاءُ (مُصَنَّعَةٌ)

نَسْبَةٌ عَالِيَّةٌ
مِنَ السُّكَّرِ



رَيْتَوْنُ مُخَلَّ

8. ما أهمية التمارين الرياضية لصحتك؟

9. انظر إلى الوجبة الآتية.



سمك مقلوي وبطاطس مقلية مع مشروب غازي

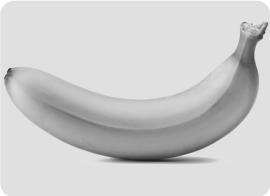
a. يقول ناصر إن هذه الوجبة صحية، لأنها تحتوي على البروتينات والفاكه والخضروات. اشرح لناصر ما الذي يجعل هذه الوجبة غير صحية.

b. كيف يمكنك أن تغيير هذه الوجبة لجعلها صحية أكثر؟ يجب أن تبقى الوجبة التي تختارها مكونة من سمك وبطاطا ومشروب بارد.

الإجابات

دليل تصحيح الاختبار التشخيصي

للوحدة 3

رقم السؤال	مخرج التعلم	العمق المعرفي	الإجابات	الدرجة	ملاحظات إضافية
1	B0106.1	DoK 2		1	
2	B0106.2	DoK 1	④ يتعفن.	1	
3	B0107.1	DoK 2	 تَغْليفُهُ	1	
4	B0106.2	DoK 1		1	وضع درجة كاملة مقابل ثلاثة إجابات صحيحة و 1/2 درجة مقابل إجابة واحدة صحيحة

رقم السؤال	مُخرج التعلم	العمق المعرفي	الإجابات	الدرجة	ملاحظات إضافية
5	B0107.2	DoK 1	قد تصاب بتسمّم غذائي/تصاب بالمرض/ تشعر بألم في البطن	1	
			المجموع	5	

دليل تصحيح التطبيق 1

للوحدة 3

رقم السؤال	مُخرج التعلم	العمق المعرفي	الإجابات	الدرجة	ملاحظات إضافية
1	B0207.1	DoK 1	Ⓐ يوم	1	
2	B0207.2	DoK 2	Ⓑ الفواكه والخضروات، والحبوب، واللحوم	1	
3	B0207.1	DoK 1	Ⓐ الماء	1	
4	B0207.3	DoK 1	Ⓑ تجعل عضلاتنا وعظامنا أقوى.	1	
5	B0207.1	DoK 2		1	
6	B0207.3	DoK 1	تناول نسب عالية من الملح والسكر والدهون يؤدي إلى مرض السكري وأمراض القلب.	1	وضع 1/2 درجة مقابل كل اختيار صحيح

رقم السؤال	مُخرج التعلم	العمق المعرفي	الإجابات	الدرجة	ملاحظات إضافية
7	B0207.1	DoK 1	أي مجموعتين من: الحبوب، اللحوم، الدهون، منتجات الألبان	1	وضع درجة مقابل تسمية كل مجموعة غذائية.
8	B0207.2	DoK 2	<p>نسبة عالية من السكر</p>  <p>نسبة منخفضة من الدهون</p>  <p>نسبة عالية من الملح</p> 	1	وضع العالمة مقابل أن تكون الإجابات الثلاث صحيحة.
9a	B0207.2	DoK 2	راشد	1	

رقم السؤال	مُخرج التعلم	العمق المعرفي	الإجابات	الدرجة	ملاحظات إضافية
		DoK 3	مثال: لمساعدتهم في المحافظة على صحة أجسامهم/البقاء بصحة جيدة. لمساعدة أجسامهم/ظامامهم/عضلاتهم على النموّ. لتجنب الأمراض/مرض السكري/أمراض القلب.	1	
10	المجموع				

دليل تصحيح اختبار مهارات الاستقصاء العلمي 1

للحدة 3

رقم السؤال	مهارات الاستقصاء العلمي	العمق المعرفي	الإجابات	الدرجة	ملاحظات إضافية															
1a	التصنيف	DOK 2	<table border="1"> <tr> <td>الدهون</td><td>منتجات الألبان</td><td>اللحوم</td><td>الحبوب</td><td>الفواكه والخضروات</td></tr> <tr> <td>زيت الزيتون</td><td>جبن</td><td>دجاج</td><td>أرز</td><td>فاصولياً</td></tr> <tr> <td>زيادة الفول السوداني</td><td>زيادي</td><td>سمك السلمون</td><td>معكرونة</td><td>فلفل</td></tr> </table>	الدهون	منتجات الألبان	اللحوم	الحبوب	الفواكه والخضروات	زيت الزيتون	جبن	دجاج	أرز	فاصولياً	زيادة الفول السوداني	زيادي	سمك السلمون	معكرونة	فلفل	5	وضع درجة واحدة مقابل كل عمود الإجابات فيه صحيحة
الدهون	منتجات الألبان	اللحوم	الحبوب	الفواكه والخضروات																
زيت الزيتون	جبن	دجاج	أرز	فاصولياً																
زيادة الفول السوداني	زيادي	سمك السلمون	معكرونة	فلفل																
1b	التحليل والاستنتاج: استخدام المعلومات	DOK 2	<p>يجب على الطالب رسم وجبة تحتوي على أطعمة من كل مجموعة غذائية، مثل: دجاج مع معكرونة، فاصولياً، جبن وزيت الزيتون.</p> <p>وضع درجة واحدة لرسم وجبة تحتوي على أطعمة من أربع مجموعات، ودرجة إضافية إن ضمت الإجابة المجموعات الخمس جميعها، ودرجة واحدة لكتابة أسماء الأطعمة.</p>	3	قبول أن يرسم الطالب الطعامين اللذين ينتميان إلى المجموعة نفسها. مثلاً: الفاصوليا والفلفل															
1c	التصنيف	DOK 1	<p>أيّ نوع آخر من الفواكه والخضروات، مثل البروكولي أو الجزر أو الموز</p>	1																
1d	ال التواصل وتقديم تقرير: الشرح	DOK 3	<p>مثال:</p> <p>يمكن تصنيف الجبن في مجموعة الدهون لأنّه يحتوي على نسبة عالية من الدهون، ويمكن تصنيفه أيضًا في مجموعة منتجات الألبان لأنّه يُصنع من الحليب.</p>	1																
			المجموع	10																

دليل تصحيح اختبار مهارات الاستقصاء العلمي 2 للحدة 3

رقم السؤال	مهارات العلمي	العمق المعرفي	الإجابات	الدرجة	ملاحظات إضافية
1a	التصنيف	DoK 2	فواكه/فواكه وخضروات، حبوب، دهون	2	وضع 1/2 درجة مقابل كل مجموعة من المجموعات الغذائية
1b	الملاحظة والتجريب: الملاحظة	DoK 2	الدهون أو السكر	1	
1c	التحليل والاستنتاج: تفسير البيانات البسيطة وتحليلها	DoK 2	مثال: لا، لأن طعامها يحتوي على نسبة عالية من الدهون/الملح/السكر. لا، لأن نظامها الغذائي ليس متوازنًا كثيرًا.	1	وضع 1/2 درجة لتحديد أن نظام ماجدة الغذائي غير صحي، و 1/2 درجة لذكر دليل يبرر الإجابة.
1d	التحليل والاستنتاج: استخدام المعلومات	DoK 2	 	2	وضع درجة واحدة مقابل خيار صحيح
2	ال التواصل وتقديم وتقدير: الشرح	DoK 3	لا، لأنها لا تمارس ما يكفي من تمارين رياضية/عليها ممارسة مزيد من التمارين الرياضية لتنمية جسمها وبناء عضلاتها.	2	وضع درجة واحدة لتقدير أنشطة ماجدة، ودرجة واحدة لذكر السبب

رقم السؤال	مهارات الاستقصاء العلمي	العمق المعرفي	الإجابات	الدرجة	ملاحظات إضافية
3	التحليل والاستنتاج: تفسير البيانات البسيطة وتحليلها	DoK 2	<p>مثال: أحياناً فقط، لأن الآيس كريم تحتوي على 13 جراماً من الدهون.</p> <p>أحياناً فقط، لأن الآيس كريم تحتوي على نسبة عالية من السكر.</p>	2	وضع درجة واحدة لتحديد أن الآيس كريم يجب تناولها أحياناً فقط، ودرجة واحدة لذكر السبب.
			المجموع	10	

دليل تصحيح اختبار نهاية الوحدة 3

رقم السؤال	مُخرج التعلم	العمق المعرفي	الإجابات	الدرجة	ملاحظات إضافية
1	B0207.3	DoK 1	④ السباحة	1	
2	B0207.1	DoK 2	④ 	1	
3	B0207.2	DoK 2	④ 	1	
4	B0207.1	DoK 1	④ الدهون	1	
5	B0207.3	DoK 1	④ يحافظ على صحة الجسم.	1	
6	B0207.1	DoK 1	أي مثال منطقي مثل: الحبوب: أرز، خبز، معكرونة منتجات الألبان: جبنة، حليب، لبن	1	وضع 1/2 درجة مقابل كل مثال صحيح

رقم السؤال	مُخرج التعلم	العمق المعرفي	الإجابات	الدرجة	ملاحظات إضافية		
7	B0207.2	DoK 1	 حلوي الجيلاتين	1	 جبنة صفراء (مصنعة)	 زيتون مخلل	نسبة عالية من الدهون نسبة عالية من الملح نسبة عالية من السكر
8	B0207.3	DoK 2	تساعد التمارين الرياضية على التحكم بوزن الجسم/تقوية العضلات والعضام.	1			
9a	B0207.2	DoK 2	هذه الوجبة ليست متوازنة لأنها لا تضم المجموعات الغذائية كلها/تحتوي على نسبة عالية من الدهون والملح. المشروب يحتوي على نسبة عالية من السكر.	1			
9b	B0207.1	DoK 3	أي اقتراح منطقي مثل: أن يتم استبدال المشروب الغازي بعصير فواكه طازجة أو ماء أو حليب، أن يتم استخدام البطاطا المسلوقة أو المشوية، أن يتم شواء السمك وليس قليه	1	عدم قبول 'دايت كولا'.		
10			المجموع				