

Pagsusulit sa Health
Departamento ng Edukasyon

Pangalan: _____ Gr. & Sec. : _____

Marka: _____

I. Multiple Choices

Panuto: Basahing mabuti ang pangungusap. Piliin nang mabuti ang tamang sagot sa bawat tanong sa ibaba.

1. Bakit mahalagang basahin ang impormasyon sa food label?

- A. Upang malaman ang lasa
- B. Upang malaman natin kung kailan ito ginawa
- C. Upang malaman ang tamang oras kung kailan kakainin.
- D. Upang malaman kung kailan masisira, ginawa at mga nutrisyong makukuha dito.

2. Bakit mahalagang basahin ang Expiry Date sa food label?

- A. Upang malaman kung ang pagkain o inumin ay sira o panis na.
- B. Upang malaman ang petsa kung kailan ito ginawa
- C. Upang malaman kung kailan ito pinakasariwa
- D. Wala sa nabanggit

3. Ano ang mangyayari sa mantikilya na hindi mo pa nagagamit at hindi nailagay sa lugar kung saan dapat ilagay?

- A. Matigas
- B. Malulusaw
- C. Lumalambot
- D. Walang pagbabago

4. Bakit mahalagang basahin ang mga babala sa pakete ng pagkain at inumin?

A. Upang malaman ang kulay ng pagkain

B. Upang malaman kung may sangkap na maaaring makadudulot ng allergens.

C. Upang malaman kung paano ito itago sa kahon.

D. Lahat ng nabanggit

5. Alin ang dapat mong gawin kung ito ang nakalagay sa food label? "Expiration Date: July 30, 2020".

A. Kailangang itago sa kahon bago ang July 30, 2018

B. Kailangang itago sa kahon bago ang July 30, 2019

C. Kailangang ubusin ang pagkain bago ang July 30, 2020

D. Kailangang ubusin ang pagkain bago ang July 30, 2021

6. Anong bahagi ng food label ang pangunahing nagbibigay ng enerhiya?

A. Carbohydrates C. Protein

B. Fat D. Vitamin A

7. Ito ang tawag sa sustansiyang nagpapalakas ng kalamnan.

A. Carbohydrates C. Protein

B. Fat D. Vitamin A

8. Ilang porsiyento ng sodium ang ibibigay ng bawat sukat o serving?

A. 8% B. 10% C. 12% D. 9%

9. Ilang gramo ng carbohydrate ang makukuha sa bawat serving?

- A. 27g B. 26g C. 25g D. 28g

10. Anong uri ng fats ang nagbibigay ng 40 na porsiyento?

- a. Trans Fat b. Saturated Fat c. Unsaturated Fat D. none of the above

II. Find the answer

Panuto: Hanapin sa Hanay B ang kahulugan ng mga salita sa Hanay A. Isulat ang titik ng tamang sagot sa patlang.

Hanay A

____ 1. Expiration Date

____ 2. Best Before Date

____ 3. Directions for Use and Storage

____ 4. Nutrition Facts

____ 5. Pagkain

Hanay B

a. Isa sa pangunahing pinagkukunan ng sustansiya para sa katawan.

b. isang talaan kung saan nakasaad ang uri at sukat ng mga sustansiyang makukuha sa pagkaing nasa loob ng pakete.

c. tumutukoy sa petsa kung kailan hindi mo na maaaring kainin o inumin ang produkto

d. tumutukoy sa huling araw na ang pagkain o inumin ay nasa pinakasariwa at pinakamagandang kalidad nito.

e. nagsasaad ng impormasyon kung paano mapapananatili ang pagiging sariwa ng isang pagkain.

III. Bonus Question(5 Points)

“Papaano mapapanatili ang magandang kalusugan sa iyong sarili”