



Worksheet

Name :

Subject:

Life Skills 2

Class:

12th grade

Date:

Vocabulary Table

Word / Phrase	Arabic Meaning
manufacturers	المُصنِّعون
profit margin	هامش الربح
impulsively	بشكل اندفاعي
artificial flavours	نكهات صناعية
artificial colours	ألوان صناعية
serving	حصة غذائية
reduced-fat	قليل الدسم
corn syrup	شراب الذرة
ingredients	المكونات
nutritional values	القيم الغذائية
per 100 g	لكل 100 غرام
additives	مُضافات غذائية
cereal bar	لوح حبوب الإفطار
dark chocolate	شوكولاتة داكنة
veggie crisps	رقائق الخضار
plain popcorn	فشار عادي
reseal	يُعاد إغلاقه
oversized	كبير الحجم
ravenous	شديد الجوع
trick	حيلة / خدعة

Word / Phrase	Arabic Meaning
appear healthy	يبدو صحيًا
labels	الملصقات الغذائية

Reading Text

Paragraph 1 – Correct Translation

English:

These days manufacturers know that quite a lot of people want to feel that they are eating more healthily. Yet there is generally a bigger profit margin on junk food and it's more likely to be purchased as an impulse buy. So, they reason, rather than actually producing healthier food, why not just make it seem healthier?

في هذه الأيام يعلم المصنعون أن عددًا كبيرًا من الناس يريدون أن يشعروا بأنهم يتناولون طعامًا أكثر صحة. ومع ذلك، فإن هامش الربح في الوجبات السريعة يكون عادةً أكبر، ومن المرجح أن يشتريها الناس بدافع الاندفاع. لذلك يفكرون: بدلًا من إنتاج طعام صحي فعلاً، لماذا لا نجعله يبدو صحيًا فقط؟

Paragraph 2 – Correct Translation

English:

You might notice breakfast cereal with a big splash of colour on the packet, announcing, “no artificial flavours or colouring”. Fair enough, but if you concluded that made it healthy, you'd be gravely mistaken. What about the nine teaspoons of sugar in every serving? Or how about reduced-fat peanut butter? Surely this must be better for you than the regular kind? Not if the fat has been replaced by sugar or corn syrup.

قد تلاحظ صندوقًا من حبوب الإفطار بألوان زاهية مكتوبًا عليه: "خالٍ من النكهات أو الألوان الصناعية". لا بأس بذلك، لكن إذا اعتقدت أن هذا يجعله طعامًا صحيًا، فأنت مخطئ تمامًا. ماذا عن تسع ملاعق صغيرة من السكر في كل وجبة؟ وماذا عن زبدة الفول السوداني قليلة الدسم؟ قد تظن أنها أفضل لك من النوع العادي، لكنها ليست كذلك إذا تم استبدال الدهون فيها بالسكر أو شراب الذرة.

Paragraph 3 – Correct Translation

English:

If we want to eat healthily, we need to take some responsibility for casting a more critical eye over some of the manufacturer's claims. Look at the label. The ingredients are listed in weight order, from biggest to smallest. So, if sugar is in the top three ingredients, as it is in most cereals, you can be sure that there's a lot. Also, when comparing products, look at the amount per 100 grams, not per portion (the manufacturers might be giving an unrealistically tiny portion to make it look better).

إذا أردنا أن نأكل بطريقة صحية، فعلى أن نتحمل مسؤولية النظر بعين نقدية إلى بعض ادعاءات الشركات المصنعة. انظر إلى الملصق الغذائي. فالمكونات تُرتَّب حسب الوزن من الأكبر إلى الأصغر. لذلك، إذا كان السكر من بين أول ثلاثة مكونات — كما هو الحال في معظم الحبوب — فيمكنك التأكد من أن الكمية كبيرة. وعند مقارنة المنتجات، انظر إلى الكمية لكل 100 غرام وليس "لكل حصة"، لأن الشركات قد تحدد حصة صغيرة جدًا بشكل غير واقعي لتبدو الأرقام أفضل.

Paragraph 4 – Correct Translation

English:

Generally speaking, you can assume that the longer the list of ingredients, the worse it is likely to be for you. That's why a slab of dark chocolate is likely to have much less sugar and other additives than a so-called healthy cereal bar. Research by the consumer group, Which?, found that more than half the cereal bars they analysed contained over 30 percent sugar.

بشكل عام، يمكنك أن تفترض أن قائمة المكونات كلما كانت أطول، كان المنتج غالبًا أقل صحة. ولهذا السبب تحتوي قطعة الشوكولاتة الداكنة عادةً على كمية أقل بكثير من السكر والمواد المضافة مقارنةً بما يسمى "ألواح الحبوب الصحية". وقد وجدت دراسة أجرتها جمعية المستهلك أن أكثر من نصف ألواح الحبوب التي قامت بتحليلها تحتوي على أكثر من 30% من السكر.

Paragraph 5 – Correct Translation

English:

Veggie crisps may be made of vegetables, but if they're deep fried and greasy, with high levels of sodium, plain popcorn would be a much healthier choice.

قد تكون رقائق الخضار مصنوعة من خضروات فعلاً، ولكن إذا كانت مقلية بكمية كبيرة من الزيت وتحتوي على مستويات عالية من الصوديوم، فإن الفشار العادي سيكون خيارًا صحيًا أكثر بكثير.

Paragraph 6 – Correct Translation

English:

And watch out for other clever tricks from the junk food industry aimed at getting you to eat more, such as biscuit packets that won't seal until you have devoured six or seven of them, extra large "grab bags" of crisps, or ploys used by supermarkets to get you to buy more unhealthy food, such as tempting BOGOF deals ("buy one, get one free"). As a final tip, you'll probably buy healthier food if you plan ahead what to get, and remember – don't go shopping when you're ravenous.

وانتبه أيضاً إلى الحيل الذكية الأخرى التي تستخدمها صناعة الوجبات السريعة لدفعك إلى تناول المزيد، مثل عبوات البسكويت التي لا يمكن إغلاقها قبل أن تأكل ست أو سبع قطع، أو أكياس رقائق البطاطس الكبيرة جداً، أو الأساليب التي تستخدمها المتاجر لدفعك لشراء المزيد من الطعام غير الصحي، مثل عروض "اشتر واحد واحصل على الثانية مجاناً". وأخيراً، ستشتري طعاماً أكثر صحة إذا خططت مسبقاً لما تحتاج إليه، وتذكر: لا تذهب للتسوق وأنت شديد الجوع.

Multiple-Choice Questions

1. Why do manufacturers make junk food look healthy?

- A. Because junk food is cheaper to make
- B. Because real healthy food is impossible to make
- C. Because appearance can increase sales
- D. Because people do not care about health

2. Why might a breakfast cereal appear healthy?

- A. It contains no sugar
- B. It uses natural ingredients only
- C. It has no artificial flavors or colors
- D. It is low-fat

3. What is the hidden problem in many “low-fat” foods?

- A. They contain too much fiber
- B. The fat is replaced with sugar
- C. They have no nutritional value
- D. They are high in protein

4. Ingredients on labels are listed according to:

- A. Price
- B. Weight
- C. Popularity
- D. Calories

5. What does it mean if sugar is one of the first three ingredients?

- A. The product has very little sugar
- B. The product is sugar-free
- C. The product contains a large amount of sugar
- D. The product is healthy

6. Why should we compare foods per 100 g instead of per serving?

- A. Because 100 g gives more information
- B. Because serving sizes may be unrealistically small
- C. Because serving sizes are always incorrect
- D. Because 100 g is healthier

7. What does a long list of ingredients usually suggest?

- A. The food is fresh
- B. The food is expensive
- C. The food is less healthy
- D. The food is homemade

8. Which snack is considered healthier according to the text?

- A. Fried veggie crisps
- B. Salty chips
- C. Plain popcorn
- D. Any vegetable product

9. Which is an example of a trick used to make people eat more?

- A. Resealable bags
- B. Very small packages

- C. “Buy one, get one free” offers
- D. Foods with no labels

10. What is the final tip given in the text?

- A. Avoid eating before shopping
- B. Go shopping on a full stomach
- C. Eat a snack while shopping
- D. Shop only at night

Answer Key

- 1. C
- 2. C
- 3. B
- 4. B
- 5. C
- 6. B
- 7. C
- 8. C
- 9. C
- 10. B

Haneen Mazahreh