المفاهيم والمصطلحات

الصحة والتغذية

ستتعرف في هذه الوحدة على المصطلحات والمفاهيم التالية:

أغذية الوقاية

الطاقة

البناء

النمو

سوء التغذية

الوجبات الغذائية

العادات الصحية

الأطعمة المكشوفة

نشاط جسدي

نشاط ذهني