

أسئلة المحتوى وإجاباتها

مجموعات الغذاء

✓ أتتحق صفحة (12):

أذكر أسماء مجموعات الغذاء، مبيناً أهمية كل منها للجسم.

- مجموعة الكربوهيدرات: تزويد الجسم بالطاقة اللازمة لأداء الأنشطة المختلفة.
- مجموعة البروتينات: تزويد الجسم بالمواد اللازمة لنموه وبناءه.
- الدهون: تزويد الجسم بالطاقة.
- مجموعة الأملاح المعدنية: الإسهام في تركيب بعض أجزاء الجسم ومكوناته.
- مجموعة الفيتامينات: المساعدة على الوقاية من الأمراض.

✓ أتتحق صفحة (13):

لماذا يُنصح بتعرض الجلد لأشعة الشمس؟

D لأن أشعة الشمس تنشط تصنيع فيتامين () في الجسم.