

المفاهيم والمصطلحات

العناصر الغذائية

ستتعرف في هذا الدرس على المفاهيم والمصطلحات التالية:

Food	الغذاء
The science of Food	علم الغذاء
Nutrition	التغذية
The science of Nutrition	علم التغذية
Nutrients	العناصر الغذائية
Carbohydrates	الكربوهيدرات
Proteins	البروتينات
Lipids	الدهون
Vitamins	الفيتامينات
Minerals	الأملاح المعدنية