

## مسرد المصطلحات

### Glossary

**الأملاح المعدنية:** مواد تلزم الجسم لتكوين أجزاء مهمة، مثل: العظام، والدم.

**البروتينات:** مجموعة غذاء ضرورية لإمداد الجسم بالمواد اللازمة لنموه وبناءه.

**الدهون:** مواد ضرورية لتزويد الجسم بالطاقة.

**الفيتامينات:** مواد تلزم الجسم بكميات قليلة للوقاية من الأمراض.

**الكربوهيدرات:** مجموعة غذاء ضرورية لإمداد الجسم بالطاقة اللازمة لأداء الأنشطة المختلفة.

**مرض الكساح:** مرض يصيب الأطفال، ويجعل عظامهم لينة وضعيفة، ويسبب تقوسها؛ نتيجة نقص فيتامين (D) الذي يُسهم في امتصاص الكالسيوم اللازم لبناء عظام وسان قوية.