

أسئلة المحتوى وإجاباتها

مجموعات الغذاء

✓ أتحقق صفحة (12):

أذكر أسماء مجموعات الغذاء، مبيناً أهمية كل منها للجسم.

- مجموعة الكربوهيدرات: تزويـد الجسم بالطاقة الـازمة لأداء الأنشطة المختلفة.
- مجموعة البروتينات: تزوـد الجسم بـالمواد الـازمة لـنموه وـبنائه.
- الـدهون: تزوـد الجسم بالطاقة.
- مجموعة الأملاح المعدنية: الإسـهام في تركـيب بعض أجزاء الجسم ومـكوناته.
- مجموعة الفيتامـينـات: المسـاعدة على الوقـاية من الأمـراض.

✓ أتحقق صفحة (13):

لـماذا يـنصح بـتعرـيـض الجـلد لـأشـعـة الشـمـس؟

D لأن أشـعـة الشـمـس تـنشـط تـصـنيـع فيـتـامـين (D) فيـ الجـسـم.