

الصف الخامس ()

الاسم/.....

العناصر الغذائية

صل العمود (أ) بما يناسبك من العمود (ب) :

الكربوهيدرات

المحافظة على صحة
الجسم ووقايته من الأمراض

الفيتامينات

بناء الخلايا وتجديدها

البروتينات

إمداد الجسم بالطاقة

ضع (صح) أمام العبارة الصحيحة و(خطأ)

أمام العبارة الخاطئة :

تتكون الأظافر والعضلات من مادة الكيراتين. ■

الإكثار من الدهون يسبب السمنة. ■

يحتاج الجسم إلى كميات كبيرة من الفيتامينات. ■

الماء يساعد في عظم الطعام. ■

الدهون المصدر الرئيسي للطاقة وتشمل النشويات. ■

أشعة الشمس من أهم مصادر فيتامين د. ■

أ/ موهني فيصل