

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.

رعاية العلم نشرة
لا تنسوني منه دعواكم