

- 1- تعد المصدر الأساسي للطاقة في جسم الانسان وتشمل السكريات والنشويات والألياف
- 2- مواد غذائية يحتاجها الجسم بكميات قليلة وتساعد في الوقاية من الامراض
- 3- احد المعادن التالية يساعد في نقل الاكسجين عبر الدم لجميع انحاء الجسم
- 4- ما وظائف الماء.....