

## صلي كلاً من الأملاح المعدنية والفيتامينات بأهميتها

**فيتامين ج**

**فيتامين أ**

**الحديد**

**الكالسيوم**

**الصوديوم**

**انقباض وانبساط العضلات  
يساعد على توازن الماء بالجسم**

**تنظيم ضربات القلب  
بناء العظام**

**ضروري لصحة الجلد و زيادة امتصاص  
الحديد و يحمي من الأمراض**

**يدخل في تركيب هيموجلوبين الدم  
تكوين الإنزيمات و الحمض النووي**

**ضروري للرؤية و النمو و  
انقسام الخلايا**