
العناصر الغذائية
وقيمتها لجسمنا
أغذي جسمي بغذاء متوازن
قص ولصق ضع كل عنصر في مكانه الصحيح
الكربوهيدرات
ضع هنا الصور
وظيفتها
البروتينات
ضع هنا الصور
وظيفتها
الدهون
ضع هنا الصور
وظيفتها
الفيتامينات والمعادن
ضع هنا الصور
وظيفتها
وظائف العناصر الغذائية
المصدر الرئيسي للطاقة.
تمد الجسم بالكثير من الطاقة.
تساعد على نمو الجسم وقيامه بوظائف معينة.
تساعد على بناء العضلات ولازمة للنمو وترميم أنسجة الجسم.
قص الصور التالية وضعها في المكان المناسب
تفاح
برتقال
جزر
قرع
زيت
زبدة طبيعية
جرجير
سبانخ
حليب
سمك
LIVEWORKSHEETS