



إختاري الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1- الغذاء الذي **يقي** الجسم من الأمراض :

أ – الزبدة      ب- اللحم      ج - الخضراوات والفواكة .



2- من الأغذية التي تساعد الجسم على **النمو والبناء** :

أ – البيض والحليب      ب- الخضراوات      ج - الفواكة .



3- الغذاء الذي **يمد** الجسم **بالطاقة** :

أ – الزيت      ب – الخضراوات      ج - الفواكة .



4 – من الأغذية التي يتناولها الإنسان على **وجبة الفطور** :

أ – الأرز      ب – البيض      ج - الحلويات .



5- من المشروبات التي تساعد على نمو **العظام والأسنان** :

أ – المشروبات الغازية      ب – الحليب      ج - الشاي .