

الصف الخامس ()

الاسم/.....

العناصر الغذائية

صل العمود (أ) بما يناسبك من العمود (ب) :

المحافظة على صحة
الجسم ووقايته من الأمراض

الكربوهيدرات

بناء الخلايا وتجديدها

الفيتامينات

إمداد الجسم بالطاقة

البروتينات

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.

أ / موهني فيصل