الجهاز الهضمي والمواد الغذائية٣

التغذية

أ. يحتاج الجسم إلى ..... الموجودة في الطعام.

١. توفر المواد الغذائية ..... والمواد الضرورية ..... .

٢. تحتاج إلى ..... عند كل عملية حيوية يقوم بها جسمك.

ب. أنواع المواد الغذائية

١. البروتينات

أ. تستخدم لـ ..... ، ..... خلايا الجسم والنمو.

ب. تتكون من ..... .

٢. الكربوهيدرات

أ. المصدر الرئيس لـ ..... في جسمك.

ب. السكريات هي كربوهيدرات .....، أما النشا والألياف فهي كربوهيدرات ..... .

٣. الدهون

أ. توفر ..... وتساعد الجسم على امتصاص ..... .

ب. تُصنَّف إلى ..... أو ..... اعتمادًا على تركيبها الكيميائي.

٤. الفيتامينات والأملاح المعدنية نحتاج إليها لـ .....، وتنظيم العمليات الحيوية في الجسم، والوقاية من بعض ..... .

٥. الماء

أ. يحتوي جسم الإنسان ..... % تقريبًا من الماء.

ب. تفقد الماء يوميًّا عند ..... والزفير والتخلص من الفضلات.

ج. مجموعات الغذاء

١. يساعد ..... الإنسان على اختيار الغذاء الذي يزوده بالمواد الغذائية كلها التي يحتاج إليها.

٢. الأطعمة التي تحتوي المواد الغذائية نفسها تنتمي إلى ..... ذاتها.

٣. هناك خمس مجموعات غذائية هي: .....، والخضراوات و .....، و .....، واللحوم.

LIVEWORKSHEETS