

1- المصدر الرئيس للطاقة في الجسم :

- الكربوهيدرات - البروتينات - المعادن - الفواكه

2- النوعين الأكثر شيوعاً من الكربوهيدرات :

- اللحوم والزيوت - الفواكه والخضروات - النشويات والسكريات - الالبان والأجبان

3- خلال عملية الهضم يكسر الجسم النشويات ويحولها إلى :

- سكريات - نشويات - بروتينات - فيتامينات

4- من الأطعمة التي نحصل من خلالها على النشويات :

- الفواكه والخضروات - الأسماك واللحوم - اللبن - المكرونة والخبز والحبوب

5- السكر الذي يستخدم لتحلية الأطعمة وتشمله السكريات يسمى :

- اللاكتوز - الفركتوز - السكروز - قصب السكر

6- السكر الموجود في الفواكه يسمى :

- اللاكتوز - الفركتوز - السكروز - قصب السكر

7- العناصر الغذائية التي تساعد على ترميم الأنسجة وبناء العضلات والنمو هي :

- الكربوهيدرات - البروتينات - المعادن - الفواكه

8- من الأطعمة التي نحصل من خلالها على البروتينات :

- اللحوم والبقوليات - البيض والمكسرات - اللبن - جميع ما سبق

9- العناصر الغذائية التي تجدها في السمن والزبدة واللحوم والحليب تسمى :

- الكربوهيدرات - البروتينات - الدهون والزيوت - الأملاح