



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 .