التمرين الخامس

أكمل الفراغات بما يناسب مما يلي

الدهنيات - الزلاليات - السكريات - النشويات - الفيتامينات

-.....تساعد الجسم على النمو وتجدد خلاياه وهي متوفرة بكثرة في لحوم الحيوانات والبيض والبقول الجافة كالفول والحمص واللوبيا .

- .....تزود الجسم بالطاقة وتوجد خاصة بالأرز والقمح والكسكسي والمعجنات

-.....تزود الجسم بالحرارة والطاقة الضرورية وتوجد في العسل والفواكه والحليب.

-.....تزود الجسم بطاقة حرارية كبيرة وتتوفر بكثرة في الزيوت والزبدة .

-.....مركبات غذائية واقية توجد بكثرة في الخضر والغلال .

LIVEWORKSHEETS