

النظام الغذائي المتوازن

صل العبارات التالية بما يناسبها :

D

فيتامين مهم للرؤية وانقسام الخلايا

Fe

فيتامين يساعد على تفطيت الدهون

A

فيتامين مهم لنمو العظام والمحافظة على قوتها

K

ملح نقصه يؤدي ارتفاع ضغط الدم

B1

ملح نقصه يؤدي تقصف الشعر وسقوطه

Na

ملح نقصه يؤدي إلى خلل عقلي