



لماذا تعد المجموعات الغذائية مهمة (البروتينات)

أملأ الفراغات بالكلمات المناسبة :

البقوليات

العدس

العضلات

اللحوم

النمو

الدجاج

البروتينات من أهم العناصر الغذائية التي تساعد الجسم على _____ وبناء _____ .

لذلك تُسمّى مواد البناء في الجسم.

نحصل على البروتين من مصادر نباتية و هي _____ . و أيضا من مصادر حيوانية

و هي _____

من أمثلة مصادر البروتين: البقوليات مثل _____ ، واللحوم مثل _____



متعلم ريادي لتنمية مستدامة