المفاهيم والمصطلحات

وجبة غذائية صحية

ستتعرف في هذا الدرس على المصطلحات والمفاهيم التالية:

العنصر الغذائي	D Nutritional Component
المجموعة الغذائية	Food Group
الهرم الغذائي	Food Pyramid
الوجبة الغذائية الصحية	A healthy Meal