

## أسئلة المحتوى وإجاباتها

### مجموعات الغذاء

✓ أتتحق صفحة (12):

أذكر أسماء مجموعات الغذاء، مبيناً أهمية كل منها للجسم.

- مجموعة الكربوهيدرات: تزويد الجسم بالطاقة اللازمة لأداء الأنشطة المختلفة.
- مجموعة البروتينات: تزويد الجسم بالمواد اللازمة لنموه وبناءه.
- الدهون: تزويد الجسم بالطاقة.
- مجموعة الأملاح المعدنية: الإسهام في تركيب بعض أجزاء الجسم ومكوناته.
- مجموعة الفيتامينات: المساعدة على الوقاية من الأمراض.

✓ أتتحق صفحة (13):

لماذا يُنصح بتعريض الجلد لأشعة الشمس؟

D لأن أشعة الشمس تنشط تصنيع فيتامين ( ) في الجسم.