

## المفاهيم والمصطلحات

### العناصر الغذائية

ستتعرف في هذا الدرس على المفاهيم والمصطلحات التالية:

|                          |                  |
|--------------------------|------------------|
| Food                     | الغذاء           |
| The science of Food      | علم الغذاء       |
| Nutrition                | التغذية          |
| The science of Nutrition | علم التغذية      |
| Nutrients                | العناصر الغذائية |
| Carbohydrates            | الكربوهيدرات     |
| Proteins                 | البروتينات       |
| Lipids                   | الدهون           |
| Vitamins                 | الفيتامينات      |
| Minerals                 | الأملاح المعدنية |