مسرد المصطلحات

Glossary

الأملاح المعدنية: مواد تلزم الجسم لتكوين أجزاء مهمة، مثل: العظام، والدم.

البروتينات: مجموعة غذاء ضرورية لإمداد الجسم بالمواد اللازمة لنموه وبنائه.

الدهون: مواد ضرورية لتزويد الجسم بالطاقة.

الفيتامينات: مواد تلزم الجسم بكميات قليلة للوقاية من الأمراض.

الكربوهيدرات: مجموعة غذاء ضرورية لإمداد الجسم بالطاقة اللازمة لأداء الأنشطة المختلفة.

مرض الكساح: مرض يصيب الأطفال، ويجعل عظامهم لينة وضعيفة، ويسبب تقوسها؛ نتيجة نقص فيتامين (D) الذي يُسهم في امتصاص الكالسيوم اللازم لبناء عظام وأسنان قوية.