

## فهرست الدرس الأول

المفاهيم والمصطلحات

مقدمة

الدرس الأول: المواد المضافة إلى الأغذية

أولاً: مفهوم المضافات الغذائية

ثانياً: أهمية المضافات الغذائية في تصنيع المواد الغذائية

ثالثاً: الأخطار الصحيّة الناجمة عن الإفراط في تناول المواد التي تحوي مضافات غذائية

رابعاً: أنواع المضافات الغذائية

خامساً: بطاقة المواد الغذائية

سادساً: طرائق الوقاية من أخطار المضافات الغذائية

الدرس الثاني: الوجبات الغذائية السريعة

أولاً: مفهوم الوجبة السريعة

ثانياً: خصائص الوجبات السريعة

ثالثاً: مضار الوجبات السريعة

رابعاً: أهمية تناول الأغذية الصحيّة

مسرد المفاهيم والمصطلحات