

اسمي: \_\_\_\_\_ (الهرم الغذائي - 1) التاريخ: \_\_\_\_\_

المُفْرَدَة	انسخها	معناها
1. الهرم الغذائي		
2. السَّعْرَاتِ الحَرَارِيَّة		
3. العنَاصِرِ الغِذَائِيَّة		
4. فِئَاتِ الطَّعَامِ		
5. النَّشَوِيَّاتِ		
6. الدهون والسكريَّات		
7. البُروتِينَاتِ		
8. السُّمْنَة		
9. النَّحَافَة		
10. الفَوَاكِه و الحَضْرَاوَات		
11. اللُّحُوم		
12. البَقُولِيَّاتِ الجَافَة		
13. مُنْتَجَاتِ اللّالْبَانِ		
14. الحِمِيَّة الغِذَائِيَّة		
15. الفِيتَامِينَاتِ		
16. الأَلْيَافِ		
17. مَضَادَاتِ الأَكْسِدَة		
18. الزَّبَادِي		
19. الجُبْنِ		
20. الزَّيُوتِ النَّبَاتِيَّة		
21. المَعَادِنِ		