هذا الدرس يتناول المجموعات الغذائية السبعة الضرورية للصحة: البروتينات، الكربوهيدرات، الدهون، الفيتامينات، الأملاح المعدنية، الألياف، والماء. البروتينات تُستخدم لبناء الخلايا ومواد كيميائية مهمة، كما توفر الطاقة. الكربوهيدرات (مثل النشا والسكر) والدهون توفران الطاقة، مع تخزين الدهون تحت الجلد كعازل. الفيتامينات والأملاح المعدنية ضرورية بكميات قليلة، وتوجد في الفواكه والخضروات. الألياف تُسهل الهضم، ويُعد الماء عنصراً غذائياً أساسياً. يُوضح الدرس الفرق بين الطعام (مثل الأرز والدجاج) والمجموعات الغذائية (المواد الموجودة في الطعام). كما يتضمن تجارب لاختبار وجود النشا والسكر في الأطعمة باستخدام محلول اليود ومحلول بندكت. يُشدد الدرس على أهمية التوازن الغذائي، محذراً من الإفراط في تناول الدهون المشبعة.

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي