

مواد درون غذاها

### موادی که غذاها دارند:

از زمان تولد، یاخته‌های فراوانی در بدن‌تان ساخته می‌شوند و رشد می‌کنند. بدن ما مواد لازم برای ساخته شدن و رشد این یاخته‌ها را با غذاهایی به دست می‌آورد که می‌خوریم.

غذا، انرژی لازم را برای انجام دادن فعالیت‌های متفاوت نیز تأمین می‌کند.

چه موادی در غذاها وجود دارند که نیاز بدن ما را به ماده و انرژی، تأمین، و سلامت ما را حفظ می‌کنند؟

مدرسه مجازی اینو