

علوم هفتم

تغذیه سالم

گوناگونی غذا

رسیدن همه مواد مورد نیاز به بدن

رسیدن انرژی کافی به بدن

خصوصیات غذایی که می‌خوریم:

کافی

سالم

تمیز(پاک)

مطمئناً همه ما تا حدودی می‌دانیم که خوردن چه غذاهایی برای سلامتی ما مفید است و چه غذاهایی ممکن است به بدن ما آسیب برساند و چگونه می‌توانیم تغذیه سالم داشته باشیم؛ همان‌طور که درباره ضرر و زیان خیلی از چیزهای دیگر در زندگی اطلاعات داریم.

مدرسه مجازی آینو