

الفواكه

تمتاز الفواكه بأنها واحدة من اهم عناصر الغذاء
الموجودة على سطح الارض، وهي غنية بالعناصر
الغذائية التي تجعلها ضرورية لتعزيز صحة الانسان
وبالتالي يحتاج لتناولها بصورة يومية.

من العناصر الغذائية التي تتميز بها الفواكه، هناك
الفيتامينات والمعادن والالياف ومضادات الاكسدة التي
تعزز صحة القلب وتحمي من السرطان وتحسن
الهضم وتقوي الذاكرة فضلا عن المساعدة في انقاص
الوزن وتحسين صحة البشرة والشعر.

صور











عمل الطالبة : عالية رائد
بإشراف المعلمة : ايمان عبد العزيز