# المفاهيم والمصطلحات

ستتعرف في هذا الدرس على المصطلحات والمفاهيم التالية:

الأطعمة الشعبية

القيمة الغذائية

البروتين النباتي

الجميد

الألياف

الكربوهيدرات

الأملاح المعدنية