



 **BCH**
training



»

»

2011

3.....	.1
3.....	1.1
3.....	1.2
3.....	1.3
4.....	2.
4.....	2.1
4.....	2.2
5.....	2.3
6.....	3.
7.....	3.1
8.....	3.2
9.....	3.3
ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.	3.4
12.....	3.5
12.....	3.6
12.....	3.7
13.....	3.8
13.....	3.9
13..... " "	3.10
14..... " "	3.11

.1

1.1

“

”

.

.

.

1.2

.

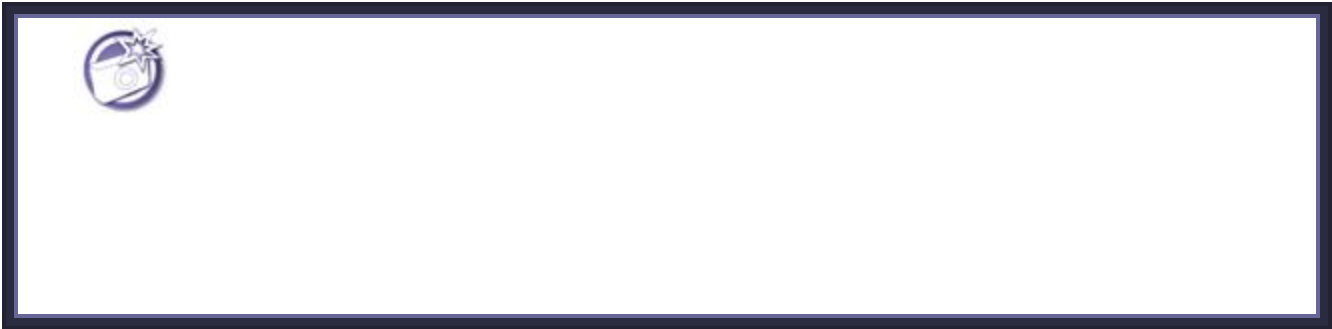
1.3

.

.

.

.



2.1

"

(1 -)

"

(2 -)

.

.

.

()

.

2.2

.

.

)
(

2.3

•

:)
(

•

•

•

•

•

•


•

.3

	"	
		(PDF)
	:	.
	MO01	
	MO02	
	MO03	
	MO04	
	MO05	
	MO06	
	MO07	
	MO08	
	MO10	



	<p>..</p> <p>IM01</p> <p>IM02</p>
---	-----------------------------------


	CS01		
	CS02		
	CS03		
	CS04	—	
	CS05	—	
	CS06	—	
	CS07		
	CS08		
	CS09		
	CS10		
	CS11	"	"
	CS12	.	
	CS13	.	
	CS14		a

	CS15
	CS16
	CS17
	CS18
	CS19
	CS20
	CS21
	CS22
	CS23
	CS24
	CS25
	CS26
	CS27


	:	.
	RR01	
	RR02	
	RR03	
	RR04	
	RR05	
	RR06	
	RR07	
	RR08	
	RR09	:
	RR10	
	RR11	
	RR12	a
	RR13	
	RR14	




3.5


	
---	--

3.6

	
---	--

3.7

	
---	--

 <p>البروتينات: لبناء الجسم</p> <p>تعتبر البروتينات من أهم العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم لبناء الخلايا والأنسجة. وتوجد في العديد من الأطعمة مثل البيض، الأسماك، اللحوم، والحبوب.</p> <p>من أهم وظائف البروتينات:</p> <ul style="list-style-type: none">• بناء الخلايا والأنسجة.• تنظيم العمليات الكيميائية في الجسم.• نقل المواد الغذائية في الدم.• حماية الجسم من الأمراض. <p>من المصادر الغنية بالبروتينات:</p> <ul style="list-style-type: none">• البيض.• الأسماك.• اللحوم.• الحبوب. <p>من المهم تناول البروتينات بكميات كافية للحفاظ على صحة الجسم.</p>	
--	--

(Javascript) "

" "

"

" "

" "

.

" "

.

.

.

" "

.()