**التمرين الأول:**

البروتينات تُعد البروتينات اللبنات الأساسية في كل خلية في الجسم، وتتألف هذه البروتينات من مجموعةٍ من الأحماض الأمينية المرتبطة مع بعضها البعض على شكل سلاسل طويلة، وتساعد على كلٍ من؛ نقل الجزيئات خلال الجسم، وإصلاح وإنتاج الخلايا، وحماية الجسم من الفيروسات، والبكتيريا، كما أنّها تُعزز النمو والتطور لدى الأطفال، والمراهقين، والنساء الحوامل، وتجدر الإشارة إلى أنّ البروتينات توجد في العديد من المصادر الغذائية.

**التمرين الثاني:**

تُعد الكربوهيدرات أهم مصدر من مصادر طاقة الجسم، التي تُهضم في الجهاز الهضميّ وتتحول إلى الجلوكوز، أو ما يسمى بسكر الدم الذي يَستخدمه الجسم كمصدر طاقة للخلايا، والأنسجة، والأعضاء، كما يُخزِّن الجسم السكر الزائد في الكبد، والعضلات لوقت الحاجة، ومن الجدير بالذكر أنَّ الكربوهيدرات تُصنَف بالنسبة لبنيتها الكيميائية إلى نوعين: الكربوهيدرات البسيطة والكربوهيدرات المعقدة.