**التمرين الثالث:**

تُعد المعادن من العناصر الغذائية الأساسية لجسم الإنسان، إذ إنّها تساهم في تعزيز وظائف الجسم، وتعتبر مهمة في بناء عظام وأسنان قوية، وتنظيم عمليات الأيض، بالإضافة إلى المحافظة على رطوبة الجسم، ومن الأمثلة على هذه المعادن، الكالسيوم؛ الذي يساعد على نقل الإشارات العصبية، والمحافظة على ضغط الدم، وعمليتي انقباض العضلات وانبساطها، والحديد؛ الذي يعزز إنتاج الهرمونات، وخلايا الدم الحمراء، والزنك؛ الذي يُعزز وظيفة الجهاز المناعي، وعملية التئام الجروح في الجسم.