أولاً: أهمية التغذية في مرحلة اليافعين

حاجة الجسم للغذاء الصحي المتوازن

1. ليقوم الجسم بوظائفه الحيوية.
2. يزود الغذاء الجسم بالبروتينات والكربوهيدرات والأملاح المعدنية الضرورية لبناء الجسم ونموه.
3. الغذاء يمدّ الجسم بالطاقة.
4. الغذاء يقي الجسم من الأمراض.
5. الغذاء مهم لصحة الجسم.

