

التغذية عامل مهم جداً للمحافظة على النمو السليم للجسم والوقاية من الأمراض ، وتبدأ التغذية الجيدة منذ الولادة وتستمر إلى أن يبلغ الجسم قوته في مقاومة المرض والنقص في المواد الأساسية يعرض الجسم إلى مضاعفات وأمراض معدية وغير معدية .