

لا بد لنا من التأكيد على أهمية الغذاء الصحي في حياتنا، بالإضافة إلى السلوكيات المتبعة لتحقيقه، فمعظم السلوكيات التي تتعلق بما يسمى الهرم الغذائي والتي يتبعها الآباء ستنتقل إلى أطفالهم، فتُصبح جزءاً لا يتجزأ من سلوكياتهم الغذائية، فيجب أن تكون العادات الغذائية المتبعة من قبل الآباء والأمهات صحيّة وجيدة؛ ومن هنا نجد أنه هناك للنظام الغذائي الصحي دوراً مهماً في الحفاظ على صحة أجسامهم ونموهم بشكل جيد.