

وربما تفوق في بعض النواحي أهميته بالنسبة للكبار، فلو بني جسمه من مواد ضارة فإن ذلك سيسبب له العديد من الاعتلالات المستقبلية، والصعوبات الكبيرة التي قد تنتج بشكل رئيسي عن حالة البدانة التي قد تصيب الأطفال، وللغذاء الصحيّ العديد من الفوائد لجسم الأطفال،