

يتخذ سوء التغذية ثلاثة أشكال هي: التغذية غير السليمة: والسعرات الحرارية، والمغذيات الدقيقة (الفيتامينات والمعادن)، فيضعف الجسم وتتسم بكثرة الإصابة بالعدوى والأمراض، ونتيجة لفقدان التغذية الصحيحة، يتعرض الكثيرون للوفاة نتيجة الإصابة بأمراض شائعة كالحمى أو الإسهال. ولا يقاس سوء التغذية بكمية الطعام الذي يتم تناوله، نقص التغذية: ويوجد في الوقت الحاضر 1. التغذية غير المتوازنة: هي التغذية التي يتم فيها تناول أنواع معينة من المغذيات أكثر من الأخرى كالنشويات أو الدهون، فتظهر معها الأمراض المزمنة كالسمنة وأمراض القلب. ما آثار سوء التغذية؟ يسبب سوء التغذية عددًا من المشكلات كالنحافة الشديدة، أو قصر القامة الشديد مقارنة بعمر الشخص، أو نقص الفيتامينات والمعادن (كنقص الحديد الذي يسبب فقر الدم)، أو زيادة الوزن (السمنة المفرطة). ويعد نقص المغذيات الدقيقة (الفيتامينات والمعادن) مهمًا للغاية؛ حيث يعانيه ما يقرب من ملياري شخص في العالم. ووفقًا لمنظمة الصحة العالمية، وذلك في البلدان النامية. فنقص الحديد هو أكثر أشكال سوء التغذية شيوعًا؛ حيث يؤثر في مليارات الأشخاص في مختلف أنحاء العالم. ويعوق النمو الإدراكي. ونقص فيتامين (أ) هو سبب أساسي لعمى الأطفال في البلدان النامية ويولد ملايين الأطفال وهم يعانون الإعاقة الذهنية لعدم تناول أمهاتهم كمية كافية من اليود أثناء الحمل، ونقص الزنك يسهم في وقف النمو وضعف المناعة لدى الأطفال الصغار