

兒童營養重要性

兒童和青少年的特殊生理特徵使他們容易患上營養不良的風險。嬰兒有特殊的飲食需求：他們的強勁的生長速度使他們比成人這些特性，增加了日常的蛋白質需求，或者是其他一些營養素。這些特性也與特定的情況有關：例如，通過胎盤的某些維生素有限的通過使新生兒的身體在這些物質中特別貧窮；此外，新生兒胃腸道的相對不成熟降低了消化過程的效率和吸收某些營養素，如脂溶性維生素，

從 5 歲到青春期，有一段緩慢但穩步增長的時期。在一些兒童中，某些微量營養素以及某些維生素的攝入量是低於建議量。

青春期的營養需求主要受生長的影響。在生命的這段時間裡，有營養不良的更大風險，包括鐵質在內的幾種營養素的缺乏，與：肌肉的生長，血容量的擴大和經血的流失。

一般來說，適當和均衡的飲食能夠提供所有必要的營養素，以保持良好的健康。在這方面，衛福部有制定個體生命的每個階段符合要求的健康指標營養。

兒童食欲不振

兒童食欲不振，食欲不振是一個常見的症狀，須要先了解現象維持多久及食欲不振嚴重度並檢查是否這種紊亂與生長停止或體重減輕有關聯。

虛弱

虛弱是一個複雜的生理條件，定義為缺乏能量與減少的體力和腦力的工作能力。據報導，受影響的人也有疲勞，虛弱，缺乏能量，減少了執行日常任務的意願，難以集中注意力。

無論在日常飲食中的營養狀況，還是食物的品質，都要進行評估，除了每日大分子攝取量，微量營養素的攝取量也是甚為重要。在患有繼發性虛弱或慢性病的患者中，營養狀況的變化，如不自覺減輕體重和減少某些食物的攝入量，可以改變某些微量營養素的細胞含量，對生命和生產細胞能量。