

# 蛋白質的重要

第一課 有「營」食物  
活動4 頁7

# 蛋白質對哪些人特別重要？



# 蛋白質對哪些人特別重要？



嬰幼兒期



青春期



兒童期

蛋白質對**嬰兒**，**兒童**和**青少年**特別重要。

## 在嬰幼兒時期



---

嬰兒的身體正剛剛發展，蛋白質對幫助嬰兒**身體成長和發育**，包括腦部、肌肉、神經等十分重要。

## 在兒童時期



---

小孩正處於較活潑的階段，身體容易因活動而受傷。  
蛋白質可以幫助兒童修復受傷的身體組織。

## 在青春期



青少年踏入青春期，身體開始加快發育。蛋白質可以幫助青少年組成肌肉、荷爾蒙、抗體等成長的必要成分及修補身體組織。

# 總結

蛋白質在人的**嬰幼兒期**，**兒童期**和**青春期**有很重要的作用。

