التي تعرضت لها فرنسا مثلا أثناء الحرب العالمية الاولى أثرت في تاخير نمو صغار الاطفال الفرنسيين سنتين . مع تأخر ملحوظ في سني المراهقة . كما أنه قد ثبتت أن صرف اللبن في المدرسة للاطفال الذ ين يعانون من سوء التغذ ية قد رفع من أطوالهم وزاد في اوزانهم بينما لم يحدث ذلك التأخير في مجموعة أخرى من أطفال لم يتناولوا اللبن .

فالغذاء هو المادة الاساسية في تزويد الطاقة التكوينية ودوامها لأن الجسم يحتاج في عملية النمو وعملية الاحتراق وعملية ترميم الخلايا المتهدمة الى البروتينات والكربوهيدرات والدهنيات . ومتوسط ما يحتاجه الانسان العاديمن السعور الحرارية يومياً يزداد فيما بين الطفولة المبكرة والرشد من حوالي ٥٠٠ سعر الى ٣٥٠٠ سعر . ويخضع تحديد هذه الكمية لوزن الجسم ونشاطه وقدرته على التمثيل كما أنه قد ثبت ان البنين يحتاجون الى كمية أكثر من السعور الحرارية مما تحتاجه البنات في الاعمار المماثلة .

ولنوع الغذاء اثره البعيد في الكيان النفسي للانسان : فالادمان على المسكرات مدعاة لنشاط فجائي عارم يعقبة خمول مديد . والأكثار من اللحوم والدهنيات مدعات للهيجان الانفعالي . والتوتر العصبي . بينما التزام الخضراوات لوحدها مدعاة للهدوء النفسي الذي يتميز بالاستسلام والخمول .

جـ ـ التربية والمجتمع الانساني :

للتربية اهمية عظمى في تحديد الشكل النهائي للتكوين النفسي والعقلي والاجتماعي . وفيها تتفاعل عوامل الاستعداد الفطري بعوامل الرعاية البيئية التي تحددها التربية ويتبناها المجتمع . فالانسان يولد داخل مجتمع وهو نتيجة اجتماع . وهـــو أيضاً يولـــد داخل ثقافة تربوية اجتماعية تسود منزله وبيئته . وهذه التربية الاجتماعية تحدد معالم تكوينه . فاذا نما وأصبح راشداً يقوم بنقل تلك الأنماط التربوية الاجتماعية الى صغاره . أو يحاول تغييرها لتلائم الحياة الاجتماعية المتجددة . فالوليدالبشري يمتاز بما يحمله من مواهب وراثية سلالية واستعدادات فطرية كامنة ذات مرونة وقابلية للتشكيل — وهو اذ يبدأ حياته