

# ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

## Основные принципы здорового питания школьников

- ❖ Питание школьника должно быть оптимальным
- ❖ Питание школьника должно быть сбалансированным .

## Не соблюдение основ здорового питания школьников приводит ...

**Недостаточность  
питательных  
веществ**

Потеря внимания

Слабость и переутомляемость

Ухудшение памяти и  
работы мозга

Легкий доступ к вирусным  
и инфекционным  
заболеваниям