

ВЛИЯНИЕ ПИТАНИЯ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

**Формирование головного
мозга (белок, фолиевая
кислота, ПНЖК)**

**Обеспечение адекватного
метаболизма в тканях нервной
системы (углеводы, витамин В₆,
триптофан)**

**Профилактика утомления
(витамины А, С, В₁, В₆, БАД
и др.)**



ВЛИЯНИЕ ПИТАНИЯ НА ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКОВ

Адекватно созревание и функционирование различных органов и систем:

Бронхо-легочной (белок, ПНЖК, фосфолипиды, витамины А и Е)

Сердечнососудистой (ω-3 и ω-6 ПНЖК, кальций, калий, магний)

Пищеварительной (белок, углеводы, в том числе растительные волокна, ПНЖК, витамины А, Е, С, В₁₂ и др., селен)

Мышечной (белок, углеводы, кальций)

Кровотворной (белок, железо, медь, витамины Е, С, В₆, В₁₂, фолиевая кислота)

Гармоничный рост (оптимальный уровень энергии и белка, ПНЖК, витамина А, цинка)

