Здоровое питание в детском и подростковом возрасте способствует здоровью в будущем, обеспечивает нормальный рост и развитие детей, способствует профилактике заболеваний, повышению работоспособности, создает условия для адекватной адаптации их к окружающей среде и формирует здоровье взрослого населения. Недостаток белка, витаминов и микроэлементов приводит к задержке в развитии, повышает риск возникновения инфекций, анемии, сердечно-сосудистых и других заболеваний.