



У школьников в связи с интенсивным ростом и большой учебной нагрузкой потребность в витаминах выше, чем у среднестатистического человека, ведущего размеренный образ жизни. Подростки особенно нуждаются в витаминах А, Д и С, которые можно получить за счет ежедневного потребления молока, сыра, творога, яиц, сливочного масла, яиц, мяса, рыбы, то есть продуктов животного происхождения.



Организация качественного сбалансированного питания является важным фактором для нормального развития и функционирования растущего детского организма.



График питания

Понедельник

9.15-1 "А", 1 "Б", 1 "В"
10.05-4 "А", 4 "Б"
10.55-5-11 классы

Вторник-пятница

9.30-1 "А", 1 "Б", 1 "В"
10.20-4 "А", 4 "Б"
11.10-5-11 классы

Понедельник

14.00-3 "А", 3 "Б"
14.45-2 "А", 2 "Б"
15.35 - 4 "Б", 6-8

Вторник-пятница

13.30 - 3 "А", 3 "Б"
14.20 - 2 "А", 2 "Б"
15.10 - 4 "Б", 6-8



Правильное

питание

Школа представляет собой жизненно важную среду, используя которую можно оказывать влияние на процесс правильного питания и формировать у школьников верные навыки и стереотипы в данном вопросе. В школе существуют эффективные возможности, для проведения работы по охране здоровья и здоровому питанию. Организованное школьное питание регламентируется санитарными правилами и нормами, и поэтому в значительной степени удовлетворяет принципам рационального питания.



МБОУ СОШ № 3 г. Уссурийска

Приморский край, г. Уссурийск, пер.

Ильопина 3

8(4234)32-26-82

[https://shkola3.usurijsk-](https://shkola3.usurijsk-kray.ru/)

[kray.ru/](https://shkola3.usurijsk-kray.ru/)



Made with WSOE