

Режим питания

На режим приема пищи ребенка, посещающего школу, влияет смена обучения.

Если ребенок учится в первую смену, то он:

- Завтракает дома примерно в 7-8 часов.
- Перекусывает в школе в 10-11 часов.
- Обедает дома либо в школе в 13-14 часов.
- Ужинает дома примерно в 19 часов.

Ребенок, обучение которого происходит во вторую смену:

- Завтракает дома в 8-9 часов.
- Обедает дома перед тем, как отправиться в школу, в 12-13 часов.
- Перекусывает в школе в 16-17 часов.
- Ужинает дома примерно в 20 часов.

Завтрак и обед должны быть наиболее энергетически ценными и обеспечивать в сумме около 60% от дневной калорийности. Ужинать ребенок должен максимум за два часа до того, как он отправится спать.

<http://www.o-krohe.ru/detskoe-pitanie/shkolnik/>

