

Режим питания

В зависимости от того в какую смену ребенок будет учиться, то следует соблюдать более подходящий режим питания:

ПЕРВАЯ СМЕНА:

- завтрак дома примерно 7-8 часов;
- перекус в школе в 10-11 часов;
- обедает дома либо в школе в 13-14 часов;
- ужинает дома ориентировочно в 19 часов.

ВТОРАЯ СМЕНА:

- завтрак дома примерно 8-9 часов;
- обедает дома либо в школе в 13-14 часов;
- перекус в школе в 16-17 часов;
- ужинает дома ориентировочно в 20 часов.