**PÄEVAKAVA JA TOITLUSTUSKORRALDUS**

**Asukoht:** Ülase 13/2 peremaja

**Päevakava kooli ajal**

| **Kellaaeg** | **Tegevus** |
| --- | --- |
| 6:45 | Ärkamine  |
| 7:00–7.30 | Hommikusöök |
| 12:00–13:00 | Lõunasöök  |
| 13:00–15:00 | Puhkeaeg / vaikne aeg |
| 16:00 | Oode |
| 18:00–19:00 | Õhtusöök |
| 21:00 | Öörahu |

**Päevakava koolivaheaegadel**

| **Kellaaeg** | **Tegevus** |
| --- | --- |
| 8:00–9:00 | Ärkamine |
| 9:00–10:00 | Hommikusöök |
| 10:00-12:00 12:00–13:00 | Vaba mäng / tegevusedLõunasöök |
| 13:00–15:00 | Puhkeaeg / vaikne aeg |
| 16:00 18:00–19:00 | OodeÕhtusöök |
| 19:00–20:00 | Jalutuskäik / õuetegevused |
| 21:00 | Öörahu |

**Toitlustamise üldine korraldus**

* **Hommikusöök:** 7:00–10:00 (vastavalt laste ärkamisele ja tulenevalt koolivaheaegadest)
* **Lõunasöök:** 12:00–13:00
* **Õhtusöök:** 18:00–19:00
* **Lisaks oode ja/või õhtune vahepala (nt puuvili, võileib, soe tee)**

Meelespea!

Toidukordade vahed ei ületa 4 tundi.
Kõik toidukorrad on tasakaalustatud ja eakohased ning vastavad laste päevasele energiavajadusele.

**Vahepalad:** Lapsed! Kui soovivad vahepala – võtavad külmkapist või annavad perevanemale teada!

Lastele on päevasel ajal tagatud ligipääs külmkapile, kust saab võtta tervislikke vahepalasid (nt puuvilju, jogurtit, võileibu) vastavalt isule.

**Joogivesi**

Lastele on ööpäevaringselt tagatud kergesti ligipääsetav joogivesi.