W zrównoważonym żywieniu dzieci ważne jest regularne (co 4 godziny) zjadanie posiłków w 4-5 małych porcjach. Na szczególną uwagę zasługuje regularne spożywanie pierwszego i drugiego śniadania. Pominięcie tych posiłków przez dzieci i młodzież może być przyczyną ich niedożywienia prowadzącego do zachwiania prawidłowego rozwoju fizycznego i psychicznego. Śniadanie to pierwszy posiłek po wielogodzinnej przerwie nocnej, po której stężenie glukozy we krwi jest bardzo niskie, co wpływa niekorzystnie na samopoczucie, koncentrację i procesy poznawcze. Rolą rodziców jest wykształcenie u dziecka nawyku zjadania pierwszego śniadania przed wyjściem z domu. Opuszczenie śniadań lub spożywanie śniadań źle zbilansowanych wiąże się z szeregiem innych nieprawidłowości w diecie. Z naszych obserwacji wynika, że niektórzy uczniowie spożywają swój pierwszy posiłek dopiero w szkole, po kilku lekcjach, a część w ogóle nie nosi drugiego śniadania. Jak wiadomo głód zwiększa wydzielanie soków trawiennych w żołądku, powoduje drażliwość dziecka, co prowadzi często do konfliktów z rówieśnikami, jest też przyczyną szybkiego, łapczywego jedzenia kolejnej, porcji pokarmu, a to może skutkować odkładaniem się tkanki tłuszczowej w młodym wieku.
Rolą rodzica jest przygotowanie dziecku racjonalnie zestawionego drugiego śniadania, przy czym nie powinna to być tylko przekąską, ale posiłek pełnowartościowy zwłaszcza, gdy dziecko zjada obiad dopiero późnym popołudniem, po powrocie rodziców.

Przyjmuje się, że drugie śniadanie powinno składać się z napoju, kanapki, owocu lub warzywa. Podstawą kanapki powinno być pieczywo ciemne, które zawiera więcej witamin i składników mineralnych niż pieczywo białe. Mogą to być bułki grahamki, bułki z ziarnami, chleb żytni, razowy lub graham. Dodatki do pieczywa powinny być jak najbardziej urozmaicone i kolorowe np. chude wędliny, sery. pomidory, ogórki, rzodkiewki itp. Do kanapek należy dodać również owoce i napój. Najlepiej gdyby to był sok (owocowy, warzywny, owocowo-warzywny) lub napój mleczny. W naszej szkole uczniowie otrzymują mleko lub za drobną opłatą herbatę, a młodsze dzieci otrzymują paczkowane warzywa i owoce.

Jedną z przyczyn rzadszego zabierania do szkoły drugiego śniadania jest możliwość zakupu pożywienia w automatach, przy czym należy pamiętać, że są tam jedynie drobne przekąski, woda i inne napoje, czyli takie pokarmy, które mogą być dodatkami do właściwego posiłku, ale go absolutnie nie zastąpią. Niestety brak właściwie skomponowanego śniadania i kupowanie w zamian za to ( w drodze do szkoły) chipsów, ciasteczek i batonów bogatych w tłuszcze, cukier oraz sól sprzyja kształtowaniu wadliwych przyzwyczajeń oraz błędów dietetycznych, które utrwalane przez lata mogą stać się przyczyną wielu chorób wynikających m.in. z niedostatecznej świadomości żywieniowej.