

子どものおやつについて



おやつは子どもにとって楽しみのひとつですが、食べすぎたり甘いものばかりとるとむし歯、栄養の偏りの原因となります。

子どものおやつは食事のひとつと考え、量を決めてあげるようにしましょう。

おやつは時間を決めてあげよう

1～2歳頃は1日2回、午前中と午後に1回ずつあげます。

3～5歳頃は1日1回、午後にあげます。

☆次の食事にひびかないよう、食事の2～3時間前にあげるようにします。



* 気を付けて

夕食前におやつを食べすぎると夕食に影響が出て、好き嫌い、ぼっかり食べ、小食、むら食い、食べすぎなどの問題が出る場合があります。

足りていない食材をおやつに

おやつも1回の食事と考え、不足しがちな栄養素を補うものとして与えることが大切です。

- 捕食（食事のたし）になるもの
- たんぱく質、カルシウム、ビタミンの多いもの

(例)



牛乳や乳製品



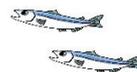
手作りの
ホットケーキ



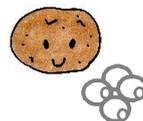
肉まんなど



くだもの



小魚



芋や豆

牛乳、乳製品、果物、野菜、穀類、いも類、豆類、小魚類など自然の味を生かしたもののや手作りのおやつ、砂糖や油脂分の少ない市販の菓子類がおすすめ

量を決めてあげよう

おやつが多すぎると次の食事が食べられなかったり、知らず知らずのうちにエネルギーのとりすぎが続いて肥満になったりと、おやつの本来の目的に反してしまいます。

| | | |
|------|-------------|-----|
| 1～2歳 | 100～150kcal | 2回分 |
| 3～5歳 | 200～260kcal | 1回分 |

〇年齢別 1日のエネルギー必要量

| | 男の子 | 女の子 |
|------|----------|----------|
| 1～2歳 | 950kcal | 900kcal |
| 3～5歳 | 1300kcal | 1250kcal |

日本人の食事摂取基準(2020年版)より



糖分はひかえめに

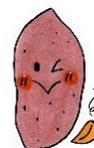
1日に必要な糖分は約15～20gです。
市販の甘い飲み物には糖分がたっぷり入っています。飲ませ過ぎないように注意しましょう。



飲むヨーグルトや乳酸菌飲料、ミルクティーなどには
1本あたり20～30gの糖分が含まれています！

こんなものも食べてみよう

- かたいものをよく噛んで・・・干し芋、おやつ昆布など
※歯の生え具合をみながら成長にあわせてすすめましょう



なるべく控えるもの

- 甘いもの・歯にくっつくもの・・・虫歯の原因に
- こい味のもの・・・塩分の摂り過ぎに注意しましょう
- 清涼飲料水・・・イオン飲料や炭酸飲料、果汁飲料も砂糖が多く含まれます



のどが乾いたらお茶か牛乳を！