



# こどものおやつのおたえ方



1歳をすぎて、離乳が完了してからおやつをはじめましょう。



おやつはこどもにとって、4回目の食事(補食)です。

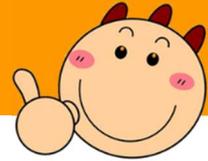
幼児期は消化吸収機能がまだまだ未熟で、3回の食事では十分な栄養がとれません。そのため、不足する栄養を補うのがおやつであり、必要な栄養素をとれるおやつをあたえましょう。



おやつは1日2回まで！

午前中に1回、午後1回と時間を決めましょう。だらだら食べる回数が増えると、次の食事に影響し、むし歯の原因にもなります。食事と食事の間かくは4～6時間程度あけ、その中間頃におやつをとることが理想です。

## おやつの選びのポイント



- ① 砂糖がすくないもの → ×チョコレートやクッキーなどは砂糖が多い
- ② 短時間でなくなるもの → ×あめなど口の中に長く残るものは控えよう
- ③ 歯にくっつきにくいもの → ×キャラメルやソフトキャンディーなど歯にくっつきやすいものは控えよう



おやつの量はどれぐらい？

市販のおかしや飲み物にはエネルギーが書かれたものが多いので、表示を見て食べすぎているかチェックしましょう。

1日  
約200\* kcal



3歳～

1日  
約100\*～  
150\* kcal



1～2歳

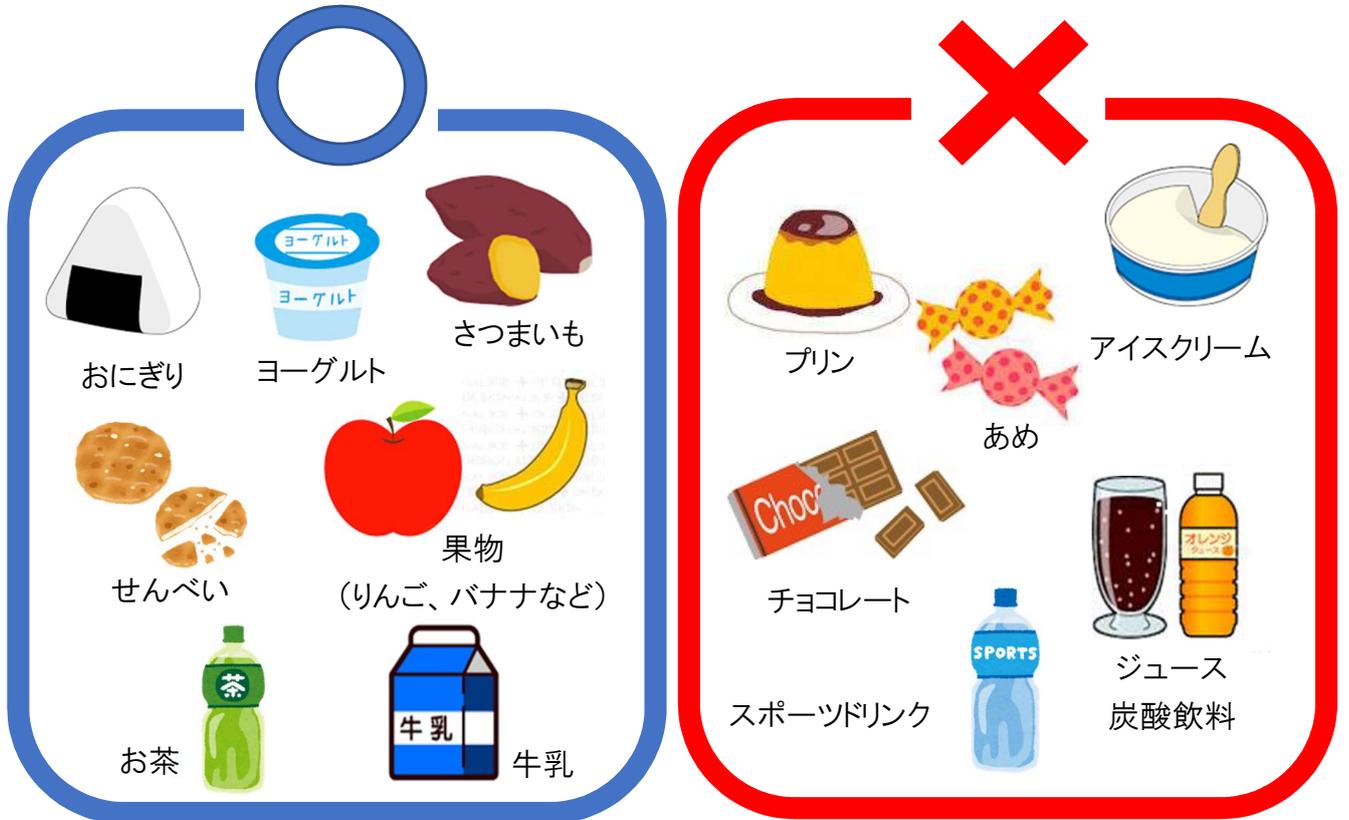
## 約50kcalのおやつ

- いちご・・・10粒くらい
- バナナ・・・1/2本
- みかん・・・大1個
- りんご・・・中3/4個
- チーズ・・・スライス1枚弱
- さつまいも・・・1/5本
- ビスケット・・・4枚
- せんべい・・・薄焼き5枚
- カステラ・・・1/4切れ

※体格、遊び方、健康状態によって左右されます

## 美味しいおやつ

足りない栄養を補うために、果物や乳製品を積極的に取り入れましょう。



「食べもの×飲みもの」を「甘いもの×甘くないもの」に工夫しましょう

クッキー×牛乳



ジュース×おせんべい



アイス×お茶



## おやつを食べた後は

はみがきをする



水やお茶を飲む



うがいをする

