



幼児期のおやつは、楽しみというだけではなく体の成長に不可欠なものです。体によいおやつのととり方、選び方について考えてみましょう。

どんなおやつが いいのかな？

おやつの内容

幼児期は、消化機能が未熟なため、一日3回の食事では必要なエネルギーや栄養量を補えないことがあります。そこでおやつを食事の一部と考え不足しがちな栄養を補います。

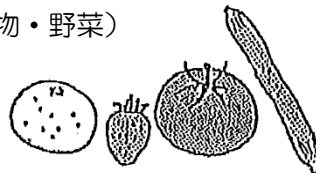
おやつには、食事できりにくい牛乳・乳製品や果物などがおすすめです。また水分補給の役割もあるため、牛乳やお茶などの飲み物をつけるとよいです。

《 おすすめのおやつ例 》

エネルギーを補うもの
(おにぎり(小)・パン(小)・芋類)



食物繊維やビタミン・ミネラルを補うもの
(果物・野菜)



カルシウムを補うもの
(牛乳・乳製品)



水分を補うもの
(牛乳・お茶)



《 市販のお菓子の選び方 》

おやつは「楽しみ」という要素も大切なので、子どもの好きな市販の菓子も、上手に取り入れたいものです。



市販品を用いる場合、甘味や塩味など味付けが濃かったり、脂質が多いものもあるので、あげすぎには注意が必要です。手作りとし販品をうまく組み合わせておやつの時間を楽しみましょう。



◎量を調節する



袋ごとあたえるのではなく、小皿に適量を出したり、最初から小さいサイズのものを購入しましょう。

◎組み合わせを工夫する

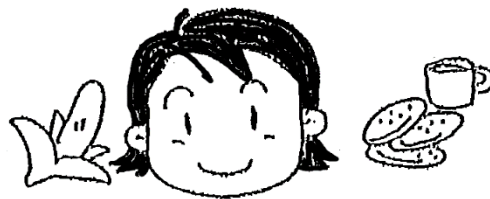
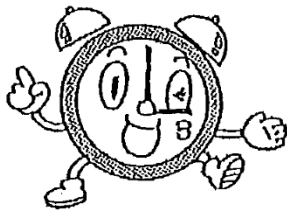


市販のお菓子だけでなく、果物や飲み物などを組み合わせましょう。

おやつの時間と量

時間と量を決めましょう。好きな時間に食べるのは食事習慣や生活リズムが崩れやすくなります。また、おやつの回数や分量が多すぎると、おなかがすかず、食事を食べることができません。

適量は、一日に必要なエネルギーの10～15%（140～210kcal）です。



おやつチェック表

(チェックが多いと要注意!)

- おやつの時間が決まっていない。
- 子どもが欲しがる量を好きなだけあげている。
- 市販のお菓子ばかりあげることが多い。
- 子どもが自分で自由におやつを食べられる環境にある。