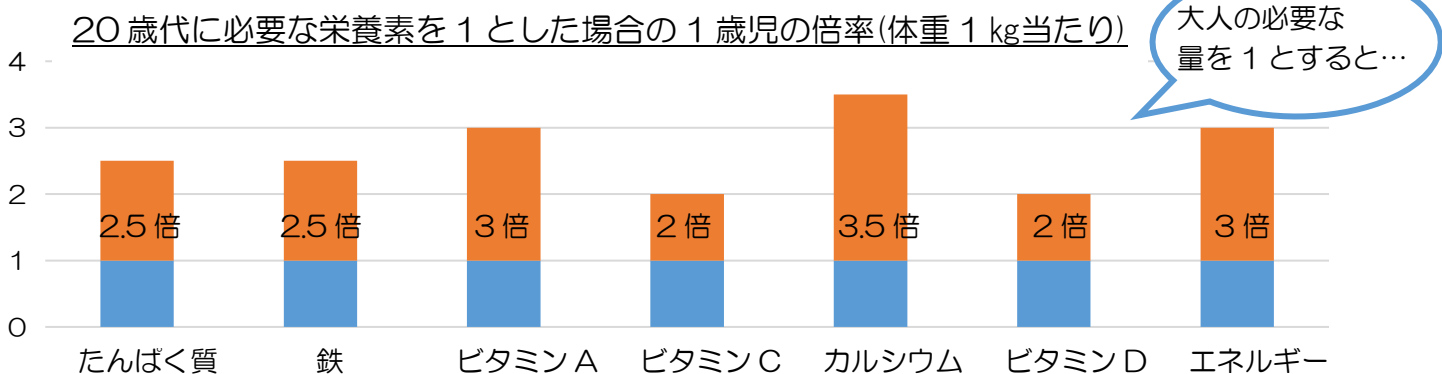


幼児期のおやつ

おやつの役割



幼児期の胃はまだ小さく、1度にたくさんの食事をとることができません。しかし、成長のためにたくさんの栄養素を必要とします。この時期に食べるおやつには、**3回の食事では足りない食品を補う役割**があります。おやつは「楽しみ」だけではなく、「**食事の一部**」として考えましょう。



(参考)こどもノート p121, 保険指導を考える自主的研究会

おやつのポイント



★食事では摂りきれない食品を選ぶ



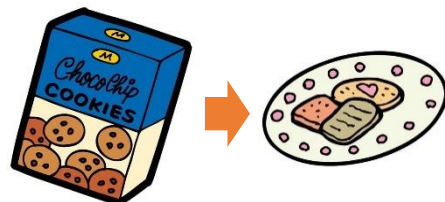
おやつは「食事の一部」と考え、3度の食事ではとりきれない食品を選ぶようにしましょう。
(牛乳・乳製品、いも類、果物など)

★時間を決める



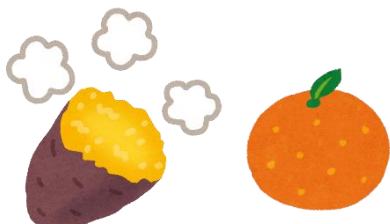
次の食事に響かないように、次の食事まで2時間程度、時間をあけるようにしましょう。

★量を決める



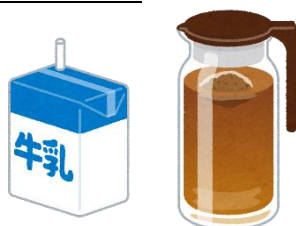
袋ごと与えずに、大人が食べる量を決めて、お皿に分けてあげましょう。

★素材の味を活かす



市販のお菓子だけでなく、季節の果物やいも類など、素材の味を活かしたものを加えましょう。

★水分補給



砂糖を多く含むジュースは、次の食事に影響しやすいため、水分はお茶や牛乳などを中心にあげましょう。

★親子でおやつづくり



市販のおやつ以外にも親子で一緒に、手作りおやつを作ってみましょう。

1日分のおやつを目安量



1日分のおやつを目安量は1日に必要なエネルギーの10~15%程度が目安です。



1~2歳頃
午前と午後に1回ずつ
合わせて100~150kcal








3~5歳頃
午後に1回
130~200kcal

こんな食品は注意



市販のスナック菓子やチョコレート、あめ、炭酸飲料などは、油脂や砂糖を多く含みます。次の食事に影響するだけでなく、虫歯の原因にもなってしまうため注意が必要です。袋ごと渡したりせずに、量を決めてあげましょう。

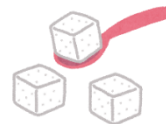
虫歯になりやすいおやつ				
砂糖を多く含み食べている時間が長い		砂糖を多く含み歯にくっついて残りやすい		
				
キャラメル	あめ	チョコレート	ケーキ	炭酸飲料

お菓子や飲み物の中の糖の量は？



お菓子と飲みものには、どのくらいの糖が含まれているかみてみましょう。

お菓子と飲み物の中の糖の量目安



1日のおやつ
の糖の目安量

1~2歳 5g以下
3~5歳 10g以下
大人 20g以下

お菓子の種類	量	エネルギー	糖量
ミルクチョコレート	1粒	28kcal	3g
あめ	1粒	12kcal	3g
キャラメル	1粒	17kcal	3g
グミ	1粒	10kcal	2g
ラムネ	小袋1袋	40kcal	10g
乳酸菌飲料	1本(65ml)	46kcal	8g
スポーツドリンク	100ml	21kcal	5g
炭酸飲料	100ml	41kcal	10g
りんごジュース	100ml	43kcal	11g
野菜ジュース	100ml	64kcal	15g
アイスクリーム	1個(80g)	144kcal	19g