子どものおやつは4回目の食事です

成長が大きい幼児期には、大人の2倍の栄養素が必要といわれています。しかし、 胃の容量が小さく、消化吸収が未熟なため、1日3回の食事だけでは十分な栄養素を とることができません。果物や乳製品などをおやつとして食べることで、食事で とりきれなかった栄養素を補います。

おやつ選びのポイント

おにぎりやパン、果物や 乳製品などがおすすめ です。

(かみ切れる大きさや 柔らかさのものを選び ましょう)







おやつの目安と量

1日に必要なエネルギー の10~20%程度に します

1~2歳は $1.00 \sim 1.50$ Kcal 3~5歳は $150 \sim 250$ Kcal が目安です

虫歯予防のために

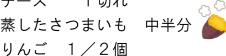
だらだら食べていると 虫歯になる可能性が 高くなります。 量を決めて、おやつの 後は水やお茶を飲み





1 0 0 Kcal 程度のおやつ

おにぎり 小1個 ホットケーキ 中1枚 ヨーグルト 150g チーズ 1切れ 蒸したさつまいも



みかん 中1個



バナナ 1本 せんべい 2枚 ビスケット 2枚 牛乳 コップ1杯 100%果汁ジュース 200ml



~市販品のおやつで注意すること~

- ・エネルギーが多いものがあるので、「栄養成分表示」を見て確認しましょう
- ・塩味や甘み、香辛料の強いお菓子はとり過ぎないように気をつけましょう
- ・袋菓子をそのまま与えるのではなく、取り分けて食べ過ぎないようにしましょう

