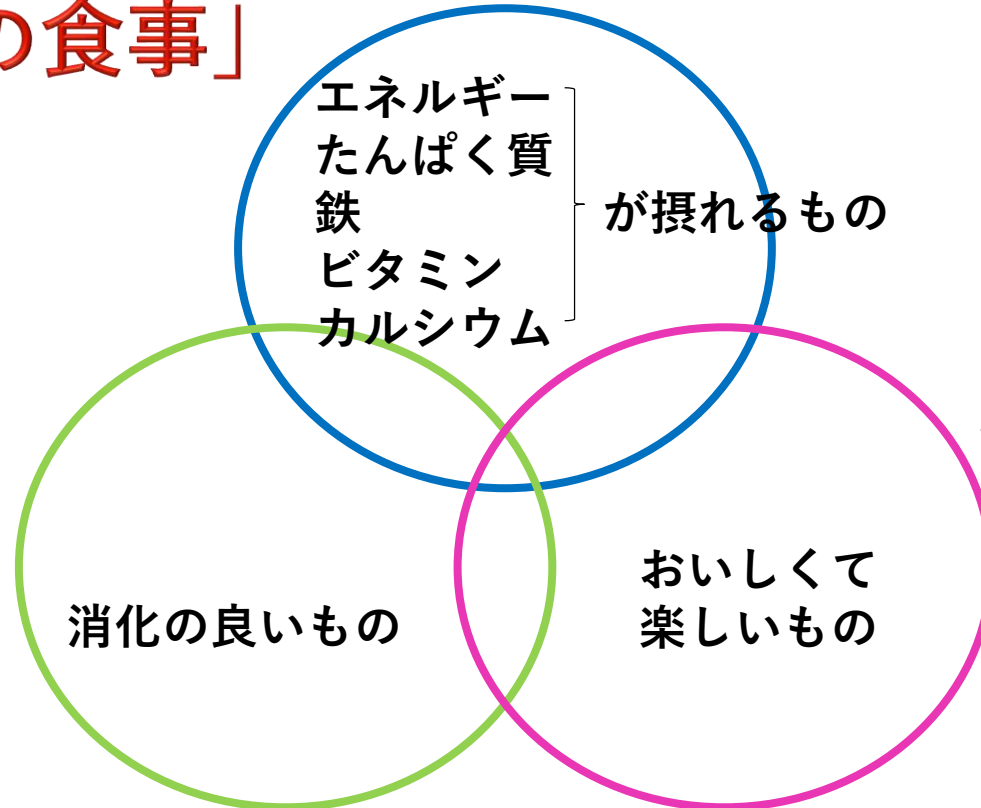


おやつはからだと心の糧

おやつ役割

3回の食事だけではとりきれなかった栄養分やエネルギーを補う「**第4の食事**」

おやつ条件



1日の**栄養バランス**の中で量や食品の**組み合わせ**を考えましょう。



おやつの量と時間（目安）

おやつ量は1日の食事量の10～15%が目安

- 1～2歳 1日 100～150kcal（2回に分けて）

例

10時

牛乳 100ml

ヨーグルト 75g

バナナ 1/3～1/2本



or



15時

蒸かし芋 50g
(サツマイモ1/5本)

麦茶 100ml



- 3～5歳 1日 150～200kcal

例

15時

おせんべい2～3枚

牛乳 100ml



おにぎり
30g × 2個



or

サンドイッチ
(野菜や果物入り)
食パン12枚切り1枚



キャンディチーズ
4個



- 学童期以降 1日 200～250kcal

※時間を決めて食べましょう

※3回の食事がしっかり食べられる場合、おやつは必ず与えないといけないものではありません

※食事の妨げにならないよう食事まで2～3時間はあけるようにしましょう



* おやつを与えるときの注意 *

- 袋ごと与えないで**適量**を食器に入れる。
- **時間を決める。**
(だらだら食べは虫歯の原因や食欲不振になりやすいので注意！)
- きげんとりや淋しさを満たす交換条件としない。
- 市販のものは**栄養成分表示を確認**する。



虫歯予防におやつの後は歯みがきをしましょう。
外出などの時はお茶か水で口をすすぐのも効果的です。

