



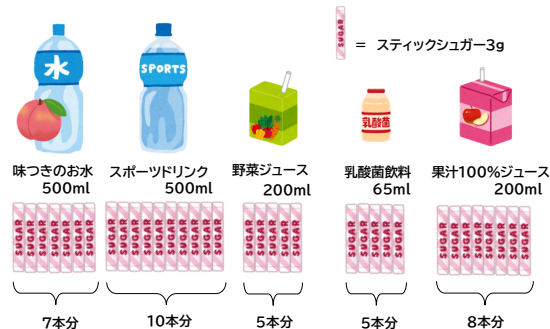
おやつ・のみものに注意!

◆とり過ぎに注意したいおやつ◆



幼児期の“おやつ”は、食事でもとりきれない栄養を補う“小さな食事”です。市販のお菓자에偏ってしまうと、糖分・食塩・エネルギーのとり過ぎにつながります。

◆とり過ぎに注意したいのみもの◆



これらの糖分は、飲んだ後すぐに吸収され、血糖値を急激に上げます。食欲をなくしてしまう他、身体にも負担がかかります。

むし歯

歯みがきだけでは、むし歯は防げません!



とり過ぎたり、少量でも時間や回数を決めずにとると...

これらの原因になることも!

肥満



好き嫌い・ムラ食い 遊び食い・小食



この状態が続くと、必要な栄養がとれず、やせにつながることも...

このようにとりましょう

◎正しいおやつとり方◎

【回数】 1日に1~2回

【時間】 毎日同じ時間帯にし、次の食事までしっかり時間をあけましょう。

【量】 食事に影響のない量をお皿に取り分けましょう。

食べ過ぎに気をつけて!

◎果物のとり方◎

おやつ時間に、量を決めてあげましょう。

【目安量】 幼児期 100g程度



◎正しいのみものとり方◎

ふだんの水分補給は水かお茶にしましょう。



◎牛乳のとり方◎

おやつ時間に、量を決めてあげましょう。

【目安量】 1歳6か月~ 300g程度
2歳~ 350g程度
(牛乳・乳製品を合わせて)



元気に大きくなるために、しっかりおなかをすかせておいしく楽しく食べましょう!

