

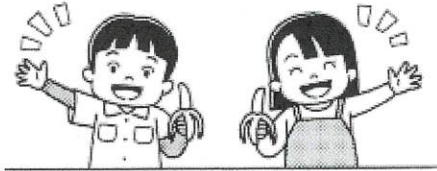


## 子どもの成長に大切なおやつ

幼児期は、消化器官が未発達なため、三食だけでは1日に必要な栄養をとることが出来ません。そのため、おやつはエネルギーや栄養素を補う大切な食事になります。

### 食事に影響しない量

次の食事がおいしく食べられるように、子どもがおなかがいっぱいにならない程度になるようにしてください。



### 回数は1~2回

1~2歳は午前と午後の2回、3歳以降は午後1回が目安です。食事のことを考えて、食事とおやつの間は2~3時間開けるようにします。



### 栄養素がとれるものを

胃や歯の成長に欠かせない、カルシウム豊富な牛乳やヨーグルトなどの乳製品がおすすめです。また、ビタミン豊富な果物、たんぱく質がとれる大豆製品のほか、腹持ちの良い、いも類やおにぎり等も適しています。



## おやつを食べすぎてしまうと...

### 食事がたべられなくなります

子どもにとってのおやつは食事の一部ですが、とりすぎてしまうと満腹が続いてしまい、次の食事が食べられなくなってしまいます。



### 肥満の原因になります

脂質や砂糖の多いものをとることが習慣になるとエネルギーをとり過ぎ、肥満につながります。また、将来的には、高血圧や脂質異常症などの生活習慣病のリスクが高まります。



### むし歯になりやすくなります

だらだらと食べていると、口の中に食べ物が残り、むし歯の原因になります



**おやつは時間と量を決めて食べるようにして、食後は歯みがきやうがいをしましょう!**