

たのしくたべようニュース

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できません。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。

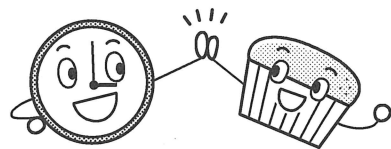
食事に影響しない量

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

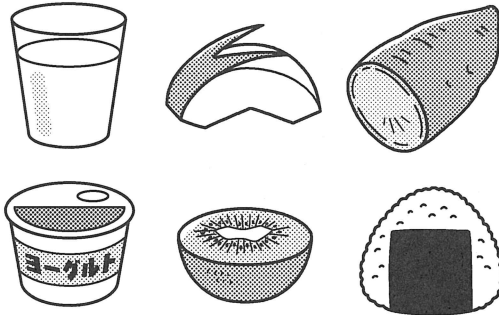
1~2歳は午前と午後の2回、3歳以降は午後1回が目安です。食事のことを考えて、食事とおやつの間は2~3時間あけるようにします。



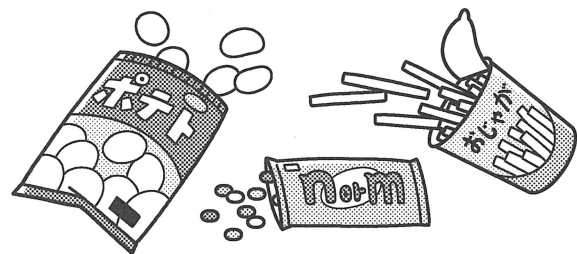
栄養素がとれるものを

骨や歯の成長に欠かせない、カルシウムが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、ビタミン類が豊富な果物、たんぱく質がとれる大豆製品のほか、腹持ちのよい、いも類やおにぎりなども適しています。



市販の菓子に注意

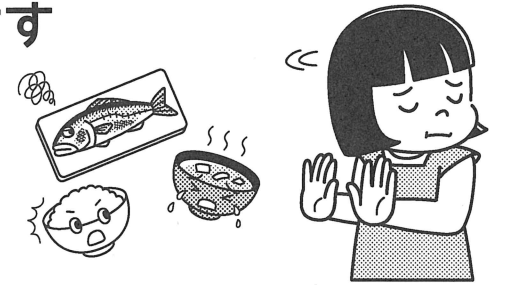


市販の菓子を購入する際は、食品表示を確認しましょう。着色料や保存料、甘味料などの添加物が多いものは、なるべく避けるようにしましょう。また、脂質や塩分の多いスナック菓子などは1回の量を決めて、食べ過ぎないようにします。

おやつを食べ過ぎてしまうと

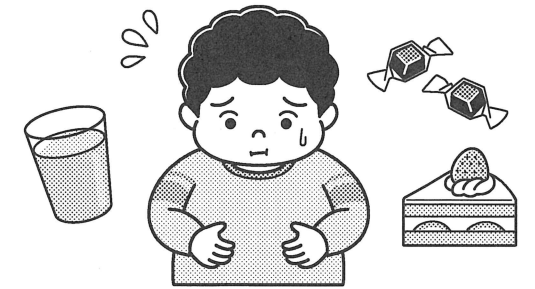
食事が食べられなくなります

子どもにとってのおやつは食事の一部ですが、とり過ぎてしまうと、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。



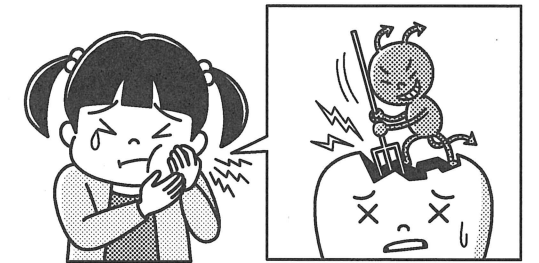
肥満の原因になります

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。

窒息 を防ぐために

! 食べ方の工夫

ミニトマトやぶどうなどの丸いものは1/4に切り、皮は除きます。食事の時は水分をとらせ、ゆっくりと食べさせましょう。粘着性の高いもちや白玉だんご、かみ切りにくいものの、丸のみしやすい乾いた豆などは、5歳以下には与えません。

! 声かけや見守り

食事やおやつの際は、大人がそばで見守り、「口に入れ過ぎないよ」「よくかんでね」「ゆっくり食べようね」などと声をかけます。食べ物を口に入れたまま遊んだり、話したり、寝転んだりしないように、気をつけてあげてください。