

おやつ・間食について

<～1歳6か月頃>

間食は食事のひとつです。

- ★ 離乳期の子どもの食事の楽しさは、新しい食材や家族と一緒に食事から大人の食事で楽しく適度に摂取する「菓子類・嗜好飲料」は、離乳期を完了してから・・・
- ★ 食事でとりきれないものをプラスしておにぎり、ふかしもち、牛乳・乳製品、果物など、食事の素材を活用して。
- ★ 与えるなら時間を決めて、1日1～2回
3回の食事を規則的にして、間食は与える時間と量を決めて。
—授乳・離乳の支援ガイドから抜粋—

●砂糖を多く含み口の中に長く残る菓子類

アメ、キャンディ
ガム、キャラメル
チョコ、チョコ菓子

●甘い飲み物はおやつの時に飲むようにし、水分補給で飲まない。
(甘い飲み物の多くは糖分が多く、しかも酸性なので、歯の表面が溶けやすい)

<1歳6か月頃から>

1～2歳頃のおやつは、食事の一部であり、また生活の中での楽しみでもあります。

おやつにはお茶などの飲み物をそえるようにしましょう。

- ★ 1日1～2回、時間を決めて。
午前・・・胃に負担のかからないものを水分と一緒に
午後・・・3度の食事に取りにくい栄養分を補えるものを
- ★ 食事にさしつかえない量と内容のものを。
市販のお菓子は、袋から出し、小分けにして。
甘すぎるもの、塩辛いもの、歯にひっつきやすいものは控えて。
ジュース、スポーツ飲料の飲みすぎにも注意して。
- ★ 2～3種類を上手に組み合わせて。
クッキーと牛乳
蒸しパンと果物
焼きもちと牛乳 など

<3歳頃から>

子どもにとっておやつは楽しく待ち遠しいものです。でもおやつのために食欲が進まないのは考えもの。おやつについて、約束ごとを決めておきましょう。

- ★ おやつは1日2回までにして、ダラダラ食べないように。
- ★ 消化が良く栄養のあるものを、食事にさしつかえない量で。
- ★ 手作りも加えて楽しく、お茶などの飲み物をそえて。

<むし歯を防ぐためにチェックしてみましょう>

- ★ ダラダラ食いにいませんか？おやつ
口の中に食べ物が入っている時間が長いほど、回数が多いほどむし歯ができてやすくなります。
- ★ お水がわりになっていませんか？ジュース、スポーツ飲料
大きな容器で買い置きをしないようにしましょう。