



すえなが食新聞 vol.5



幼児期の「おやつ」と聞いたら、「お菓子」を連想される方が多いかと思いますが、もちろん、その考え方も間違いではないのですが、「おやつ」本来の目的は、

- ①子どもは消化吸収の機能が未発達なため、1日3回の食事だけでは1日の必要な栄養量を満たすことができず、その必要な栄養分を補うため。
- ②子どもの活発な生活に休養を与え、気分転換と情緒の安定につながるため。この2つが挙げられます。



おやつを好き勝手に与えたり、ダラダラ食いが習慣付いてしまうと、**偏食・むら食**（食べる時と食べない時の差が大ききこと）・**肥満・虫歯**などの原因になります。そこで…

覚えてほしい!!おやつ3原則

①時間を決める

時間を決めて、毎日なるべく同じ時間に食べるようにしましょう。また、食事にかかる時間も、10～15分を目安にしましょう。

②栄養のバランスを考える

おやつの内容は、3食で不足する栄養素を中心に、バランスを考えましょう。

特に、甘いおやつと甘い飲み物の組み合わせは、なるべく控えましょう。甘いおやつの時の飲み物は、お茶か水にしましょう。

③量を決める

1日150～300Kcal程度を目安にしましょう。

☆カロリー表です。参考にして下さい。(※商品の種類によって多少異なります。)

チーズ 1個(20g) 70kcal 	りんご 1/2個 80kcal 	みかん 1個 80kcal 	さつまい 1/2本 80kcal 	バナナ 1本 80kcal 	おにぎり 小1個 80kcal 	魚肉 ソーセージ 細3本 80kcal 
せんべい 2枚 80kcal 	ヨーグルト 小1個 80kcal 	ゼリー 小1個 85kcal 	ロールパン 1個 95kcal 	牛乳 コップ1杯 140kcal 	プリン 小1個 150kcal 	アイス 小1個 168kcal 

※資料提供 愛知県共済生活共同組合

虫歯予防として、おやつを食べた後も、**歯磨きやブクブクうがい**をしましょう。



すえなが歯科医院
長崎市旭町6-1タワーコート3F
TEL 095-834-1188
URL <http://www.suenaga-dc.jp>