


おやつを上手に食べましょう

～おやつは小さな食事です～

よく動くようになると、エネルギーや栄養素がたくさん必要になります。しかし、赤ちゃんの胃は小さく、一度にたくさんの量を食べることができません。そのため、3度の食事では不足する栄養素を『おやつでおぎない』ましょう。

食べるタイミング

1～2歳 午前 1回  午後 1回 
3～5歳 午後 1回 

3歳頃になると胃が大きくなり、食事では食べられる量が増えるため、おやつは午後1回で十分です。

ポイント

- * 食事の前に2～3時間空くように
- * 満腹と空腹のリズムを作りましょう
- * 夕食後におやつを与えない

おやつを食べ過ぎると、3度の食事リズムが崩れます。適量を守りましょう。

どんなものがよい？

脂肪、塩分、糖分の多いおやつは避けましょう。主食になるものや、不足しがちな野菜、果物、乳製品などを食べましょう。

○ おすすめおやつ



量はどのくらい？

目安として
子どもの手のひらにのるくらい



1～2歳 100～200kcal/日
3～5歳 150～250kcal/日

× おやつに向かないもの（例）



コップを持って飲む練習をしよう

水分も一緒に

コップ分量（100～150ml）が目安。
水やお茶（麦茶）などがおすすめ。



おやつをあげる時に注意しておきたいこと

- 食事があまり進まない時には、おやつは控えましょう。
- 食事直前のおやつは、避けましょう。
- 機嫌とりや大人の都合でおやつを利用するのはやめましょう。
- 脂肪、塩分、糖分の多いおやつは避けましょう。

3度の食事を

楽しく食べて 元気いっぱい!!



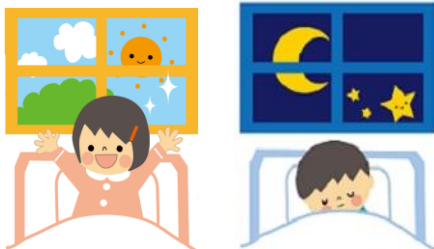
ポイント

特に、『朝ごはん』は大切

朝ごはんを食べると、体や脳が活発に働き始め、朝から元気に遊べます。「朝ごはんは必ず食べる！」を習慣づけましょう。

子どもは大人以上に体調や気分にもラがあるため、食べる量が一定しないことがあります。食べる量よりも楽しく食べることを考えてみましょう。食事前におやつを食べたり、体を動かす遊びが足りなかったりなど、生活習慣に原因がある場合は、決まった時間に起きるなど、生活リズムを整えることから始めましょう。

3度の食事をとるために…



早起きと早寝の習慣を

早起きは、朝食をゆっくり食べることができ、午前中の十分な外遊びにつながります。また、「お腹がすいた」「早く眠くなる」など、生活リズムを作る基本になります。



からだを十分に動かしましょう

たくさん遊ぶことにより、空腹感を体験でき、おいしくご飯を食べることができ、「食事が楽しい」につながります。