おやつを上手に食べましょう

～お菓子ではなく『小さな食事』に～

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度の食事で不足する栄養素を**『おやつでおぎなう』**ことが大切です。

食べるタイミング

1～2歳　午前 1回　午後 1回

3～5歳　午前 無し　**午後 1回**

3歳頃になると胃が大きくなり、食事で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。

内 容

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

おにぎり

いも類

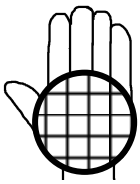
食パン

果物

ヨーグルト

目安量

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

×向かないもの（例）

ケーキ

まんじゅう

ジュース

スナック菓子

水分も一緒に

コップ半分量（１００～１５０ml）が目安。
水やお茶（麦茶）などがおすすめです。
甘い飲料は控えましょう。

コップを持って飲む
練習をしようモゥ～

那須塩原市 PR キャラクター　みるひぃ

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

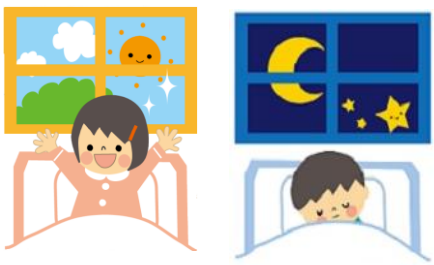
朝ごはんを食べると、体や脳が活発に働き始め、朝から元気に遊べます。「朝ごはんは必ず食べる！」を習慣づけましょう。

子どもは大人以上に体調や気分にムラがあるため、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…

早寝早起きの習慣



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。