

おやつ、どうしていますか？

～ なぜ子どもにおやつが必要か？ ～

- ① 子どもの胃は小さく、消化吸収能力は発達途上ですから3度の食事だけでは必要な栄養がとれないので、それを補うためです。
- ② 遊びに疲れた体を休める時間になります。

～ おやつの上手な与え方 ～

- ① 食事に影響しない量
- ② 時間を決めて一日1～2回
- ③ 袋ごと与えない・・適当な量を皿に盛る
- ④ もうすぐ食事の時は我慢させる。
- ⑤ たっぷり水分を与える。



～ カロリー計算でどのくらい必要？ ～

一日のエネルギー所要量の10～20%を目安とし、それを1～2回に分ける。

1～2歳 一日の所要量・・約1000kcal おやつからの所要量・・約100～200kcal

3～5歳 一日の所要量・・約1300kcal おやつからの所要量・・約130～260kcal

※【参考】「日本人の栄養所要量」で生活活動強度Ⅱ（やや低い）とした。

スナック菓子って？

例えばポテトチップには過剰な脂質等が含まれています。又、塩分はみそ汁より濃いと言われていています。味覚形成にある子どもには薄味のものを食べさせましょう。



100kcal 以内の食品は・・・

食品名	分量・g	エネルギー
おにぎり	小1個	100kcal
ぶどうパン(40g)	小型1枚	100kcal
ふかしいも(さつま)	中くらい半分	100kcal
ふかしいも(じゃが)	中くらい1個	100kcal
牛乳(150cc)	コップ1杯	90kcal
ヨーグルト	100g	84kcal
チーズ	1切(30g)	100kcal

50kcal の菓子と果物

食品名	g	分量	食品名	g	分量
チョコレート	10	1かけ	リンゴ	110	小1個
ドーナツ	12	3分の1個	バナナ	55	小1本
ドロップ	15	5個	イチゴ	140	6～7個
ピーナツ	10	10粒	ブドウ	70	小1房
ビスケット	12	3～4枚	夏ミカン	140	3分の2個
ウエハース	10	2枚	ミカン	100	2個
キャラメル	12	2.5粒	桃	120	小1個
塩せんべい	15	1枚半			