

幼児期のおやつ



あげかたのポイント

- * 3回の食事ではとり切れない食品をあげよう（食事の補食なので、朝・昼・晩3回の食事はきちんと時間を決めて食べよう）
- * 歯ごたえのあるものも大事（かむことのすすめ）
- * 1～3歳は1日2回、3歳以上は午後1回、分量と時間を決めてあげよう

食べ方のポイント

- * 1日に必要なエネルギー量の10～20%（約100～150kcal）をおやつで摂る
- * カロリーの高いものは量を控えて、水ものまたは水分の多いものと組み合わせる

例) おにぎり（1個）  + 牛乳（1カップ） 

または麦茶と果物（りんご1/2個）、ヨーグルト（1カップ）

- * つるんとしたものは、かたさのあるものと組み合わせる

- * おにぎり、いも類、せんべいやクラッカーには、牛乳や麦茶と、果物を一緒に

例) ふかしいも（じゃがいも可）（1/2本）または干しいも（1個）  + 果物、麦茶

例) クラッカー、せんべい類（2～3枚程度）  + 牛乳または麦茶、果物