

子どものおやつ



おやつは子どもの身体と心の成長に大切な役割を持ちます。
では、どのようにおやつをあげたらいいのでしょうか？

いつごろ食べるの？ 1日に何回くらいがいいの？



幼児期（1～5歳）は午前と午後に分けて、1日2回程度を目安に。
学齢期（6歳～）は午後に、1日1回程度を目安にするのが適当です。

おやつは時間を決めてあげましょう。
子どもが欲しがるときに与えるのは食欲に影響し、生活リズムを乱すので、
好ましくありません。
また、食事の妨げにならないよう、食前に食べるのは避けましょう。

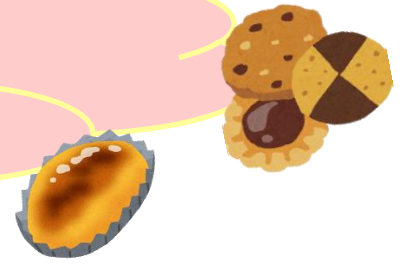
どんなおやつがいいの？



乳製品や果物、芋などにおにぎりやパンなどの軽食やお菓子を組み合わせる
などして、バリエーションを増やせると良いでしょう。

市販の甘い菓子やスナック菓子などは糖質や脂質が多く、高エネルギーの
ものが多いので、食べる量には注意が必要です。
エネルギー表示を見て、食べる量を決めましょう。

どのくらい食べればいいの？



幼児期（1～5歳） 150キロカロリー程度

例えば午前にヨーグルトを1個、午後に小さなおにぎり1個（ごはんで50g位）を食べると150キロカロリー程度となります。

幼児期の組み合わせ例 （午前と午後からひとつずつ選ぶと150キロカロリー程度）

《午前》

- 牛乳100ml
- ヨーグルト1個
- 小さめのバナナ1本

《午後》

- クッキー2枚+お茶
- さつまいも1/4本+お茶
- ミニスティックパン2本+お茶



学齢期（6歳～） 200キロカロリー程度

体格や活動量に合わせて食べる量を決めます。

運動クラブなどで運動を十分にしている子どもは、これより多少増えてもかまいませんが、清涼飲料やスポーツドリンクなどの飲み過ぎには注意しましょう。

学齢期のおやつ例 （どれかひとつを選ぶと200キロカロリー程度）

- おにぎり（コンビニサイズ）1個
- サラダ煎餅小袋 2袋+牛乳 100ml
- ポテトチップス小袋 1袋+お茶
（普通袋 1/2袋）
- じゃがいも 1個+お茶
- アイス ミニカップ 1個
- ドーナツ 1個+お茶
- 肉まん 1個



おやつは時間と量を決めて、
楽しく食べましょう！

