



幼児のおやつと飲み物

幼児にとっておやつは食事の一部であり、
1日3回の食事ではとりきれない栄養を補うものです。

● おやつのとり方

【内容】食事で不足する栄養がとれるもの

牛乳・乳製品、果物、おにぎり、パン、ふかし芋等

【回数】1日に1~2回

【時間】時間を決めて、次の食事までしっかり時間をあける

【量】大人が量を決め、食事に影響のない量にする

牛乳・乳製品の目安量

幼児期 250g程度/日



果物の目安量

幼児期 100g程度/日



水分補給は、水か麦茶に

● とり過ぎに注意したいもの

<お菓子>

糖質(砂糖など)、食塩、脂質などを多く含む
ものがあります。



お菓子や甘い飲み物が多くなると、エネルギーのとりすぎや栄養の偏りにつながります。

成長に必要な栄養が不足したり、肥満のリスクが高まります。

<甘い飲み物>

糖質(砂糖など)を多く含んでいます。

※糖質の量をスティックシュガーにおきかえています



栄養の偏り・肥満



これらの糖質(砂糖などの糖類)は、
飲食後すぐに吸収され、血糖値を急上昇させます。

食欲をなくし、
食事の問題を
引き起こしやすくなります。

血糖値を調整するため
すい臓からホルモンを
多く出す必要があり、
負担がかかります。

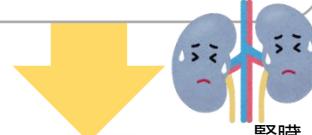
すり
すぎると

すり
すぎると



食塩のとりすぎは、血圧を上げて血管を痛め、腎臓や脳、心臓などにも負担がかかります。

また、濃い味に慣れしまうと味覚を育てる妨げになります。



将来の高血圧の
リスクが高まる

味覚の発達への
影響

好き嫌い
むら食い
遊び食い
小食



将来の糖尿病の
リスクが高まる

