



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。



<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

＝3g



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。

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。

とり
すぎると

とり
すぎると



すい臓

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

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。



腎臓

将来の高血圧の
リスクが高まる

味覚の発達への
影響



仙台市