

幼児のおやつと飲み物

● おやつのとり方

幼児期の子どもは胃も小さく、一度に多くを食べることができません。3回の食事だけでとりきれない栄養をおやつで補いましょう。

1日1～2回、時間・量を決めてあげる

おやつの食べ過ぎは、エネルギーのとり過ぎや食事の進みに影響します。時間と量を決めて、次の食事までの間をしっかりとけましょう。

おやつ1日の目安量（適量）

おやつの適量は、個人差もありますが、1～2歳は約100kcal、3歳以上は約200kcalとし、次の食事に影響しない量にしましょう。

☆☆☆ おやつのお組み合わせ例（約100kcal）☆☆☆



小さめおにぎり 1個
+お茶



チーズトースト1/4枚
+お茶



ふかし芋中1/5本
+牛乳100ml



バナナヨーグルト
(バナナ1/2本+
プレーンヨーグルト100g)

市販のお菓子を利用する場合



小せんべい2枚
+牛乳100ml



小ビスケット3枚
+牛乳100ml



砂糖・食塩・油脂類が多い
お菓子は控えましょう。

容器包装に表示されている**栄養成分表示**も活用しましょう。



● とり過ぎに注意したい飲み物

飲み物の糖質量 ※糖質の量を砂糖に換算すると...

スティックシュガー
1本 3g

乳酸菌飲料 65ml



3.5本

野菜&フルーツ
ジュース 100ml



3.5本

果汁100%りんご
ジュース 100ml



4本

幼児用ジュレ 70ml



3本

フレーバーウォーター(加糖)
500ml



8本

スポーツドリンク 500ml



8.5本

炭酸飲料(コーラ) 500ml



21本

麦茶
コップ1杯



0本

これらの糖質は、飲んだ後すぐに吸収され、血糖値を急激に上げます。食欲をなくしてしまう他、からだにも負担がかかります。

普段の水分補給は、**水や麦茶など甘くない飲み物**にしましょう！