

おやつのおげかた

○おやつは第4の食事です

子どもは成長のために、たくさんのエネルギーや栄養素を必要とします。しかし、まだ内臓や消化器官が未熟で、胃も小さく一度にたくさんの食事を食べることができません。そのため、3食以外におやつをプラスして、食事だけでは足りない栄養を補います。

乳幼児期は、おやつを甘い菓子とみるのではなく「補食」「第4の食事」だと考えましょう。

○おやつをあげるときのポイント

①時間と量を決めましょう

子どもが欲しがらだけおやつを与えると肥満につながったり、だらだら食べてしまうとむし歯や偏食に繋がったりする可能性があります。1歳頃であれば午前と午後の2回、食事の量が増えてきたら午後の1回、食事との間隔は2～3時間あけるようにしましょう。食べる分だけをお皿にだしてあげると、食べ過ぎを防ぐこともできます。

②水分と一緒にあげましょう

子どもは、体をたくさん動かすので体温があがりやすく汗もかきやすいので大人以上の水分が必要です。おやつと一緒にお茶や牛乳などの飲み物もあげましょう。

○おすすめのおやつ

おやつにはエネルギーを補給する意味もあります。炭水化物を中心に、野菜や果物、乳製品などと組み合わせるとよいでしょう。

ただし、乳幼児期は噛んだり飲み込んだりする機能が発達している途中です。

子どもの発達に応じた大きさや固さのものをあげましょう。

○おやつは栄養補助だけでなく、心と体のリフレッシュができる貴重な時間でもあります。遊び疲れた体を休ませたり、気持ちを切り替えたりするためにも最適です。親子で一緒に会話をしながらおやつの時間を楽しみましょう。

●問い合わせ先

二日市保育所

☎(922)3344

