

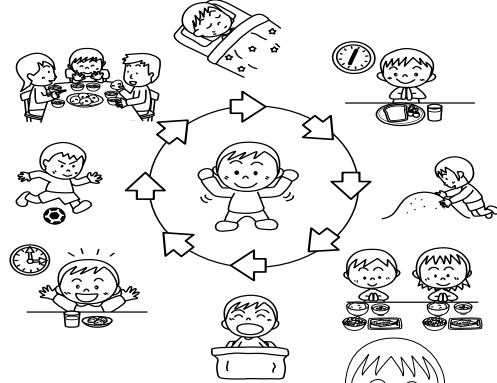


おやつとの与え方

みなさんは、どのような「おやつ」をお子さんに与えていますか。「おやつ」は、空腹を満たすだけのために食べるものではありません。朝、昼、夜の食事と同じように食事の一部であり、成長に必要な栄養を摂るなどといった意味があります。では、どのように「おやつ」を与えるのが適切なのでしょうか。

1. おやつの目的

- ・ 3回の食事でとることができなかった栄養分を補う
- ・ 活発な生活に休養を与える
- ・ 生活習慣を作る



2. おやつを与える際に注意すること

① 食べ過ぎの原因となる行動



ダラダラ食べ



ながら食べ

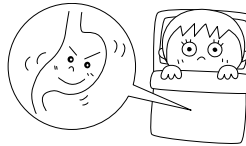


袋ごと

② 夕食後の飲食が良くない理由



夜更かしをしてしまう



胃が目覚めて眠れない



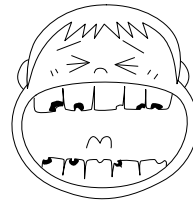
朝ごはんが食べられない

3. 上手なおやつの与え方

① 時間や場所を決める



正しい時間にお腹を空かせることで、食習慣ならず、睡眠などを含めた生活習慣を育みます。

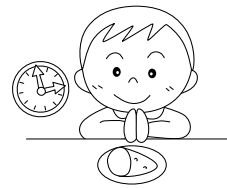


欲するときに欲するまま好き勝手与えると、偏食や肥満、むし歯の原因となります。

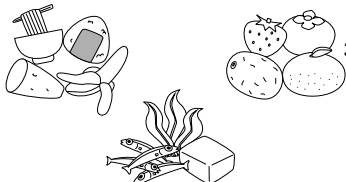
おやつの量や回数が多くなると、3回の食事がきちんと食べられなくなり、成長に必要な栄養が得られません。



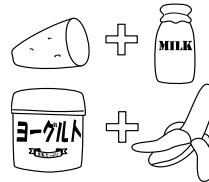
正しい場所で食べることで、食事に対する姿勢を身に付けていきます。



② 栄養バランスを考える



3回の食事で不足しがちなビタミンやミネラル、食物繊維を意識しましょう。



子どもは大人よりも多くの水分を必要とします。食べ物のみでなく、飲み物も一緒に与えましょう。

③ 量を決める

食べ過ぎると、食事の時間にお腹が空いておらず、食べることができません。小袋になっているものを利用したり、取り分けるようにしましょう。



目安となる量を学ぶことで、次第に適切な量のおやつを自分で用意できるようになります。

