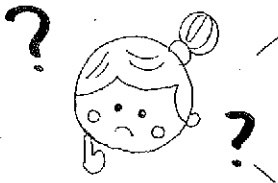


みんな
だいすき

おやつのおはなし



- ・おやつを食べすぎて夜ご飯を食べられないの...
- ・虫歯になりやすいおやつとは？
- ・おやつを食べさせる時間はいつがいいの...？



などなど、子どものおやつについて悩んでいるお母さんたちはいらっしゃいます！！

★運動量が増えている乳幼児期おやつは子どもにとって「第4の食事」なのです。

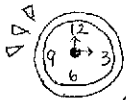


おやつでエネルギーを補い、また、水分補給のよいタイミングにもなります。



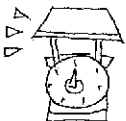
おやつ選びのポイント

その①	その②	その③
<ul style="list-style-type: none"> ・甘くないゼスケットやおせんべいなどがおすすめ。 ※こんにゃくゼリー、ガム、飴、白玉もち、ナッツ類は誤嚥の恐れがあるの3歳頃までは与えないようにしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ケーキやチョコレートなどは、量や約束事を決めよう。 ("誕生日の日だけ"など) ※石砂糖の甘さボクセになり、強い甘さには慣れると食材の味や繊細な甘みを感じにくくなってしまいます。 	<ul style="list-style-type: none"> ・おやつを食べる時に食卓や食卓外にも気を付けよう。 ※野菜ジュースや100%果汁ジュースも虫歯リスクが高まる場合があります。水分はお茶やお水にしましょう。



おやつの時間は、1日(～2回、10時と15時)がめやす。
食事との間隔が2～3時間あくようにしましょう。

おいしいね



食べる量は「今日の分」などお皿に出すのがおすすめ。
食卓量が減ってしまわないよう、おかわりませてもらえないようにしましょう。



親子どもで楽しいおやつタイムを...♡♡

