

食事 2021年 5月

子どもにとって おやつってどんな役

おやつは子どもにとって必要です！

水分も一緒にとろう！

子どもにとっておやつは食事としての役割を果たしています。幼児期の子どもは毎日成長していくのでたくさんのエネルギーを必要とします。子どもは大人より代謝が良く、エネルギーの消化が早いです。

大人のように一度にたくさんの食事を取ることはできないので3度の食事だけでは必要な栄養がとれません。

また子どもは大人よりも多くの水分を必要としているので、おやつには飲み物と一緒に！食べる前に口の中を潤すことで誤嚥や窒息防止にもなります。

しかしながら、1日に何回も牛乳を飲ませたり、100%果汁ジュースをいつも飲ませたりすると・・・

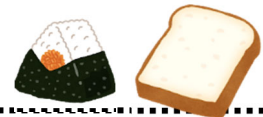
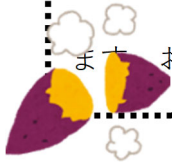
それ自体が栄養なので、お腹にたまりやすの



●どんなおやつをあげたらいいの？●

必要なおよつ1日の目安量は2歳までは150kcal、3歳以降は200kcal程度とされています。

また、おやつ=甘いものではなく、軽食と考えましょう。



ダラダラおやつはなぜいけないの？

① 虫歯になりやすい

しょっちゅう口の中に食べものがあると、虫歯のもとに！！



② 食事が食べられない

食事とおよつの間隔が短いと食事に影響します。2~3時間空くように心がけましょう。



③ 肥満になりやすい

甘いお菓子やカロリーの高いスナック菓子を1日に何度も食べるとカロリーオーバー、塩分の過剰摂取につながります。



④ 生活習慣病になりやすい

糖質・油の摂りすぎは高脂血症を導き、生活習慣病予備軍に！！



おやつを欲しがる子どもにいつでも与えていたら偏食やムラ食、ダラダラ食べ、肥満や虫歯の原因となります。およつの時間をきっちり決めてましょう！

またテレビを見ながら、遊びながらなどの「ながら食べ」は食べ過ぎの原因にもなります。「今日の分だよ」と1回に食べる量だけをお皿に出しましょう。