

1~2歳児の"食"について こんなことで困っていませんか?

おやつはどうやって あげたらいいの?

☆ おやつは必要?

1~2 歳児にとってのおやつは"第4の食事"となります。

子どもは成長するために大人より多くの栄養が必要ですが体も小さく、胃袋も小さいため、 3回の食事では摂りきれません。

おやつは軽食のような感覚で、栄養を補うものとしてとらえましょう。

☆ おやつをあげるタイミングは?

3回の食事を決まった時間に食べるようになってから、食事の合間の時間に追加しましょう。1~2歳児は午前と午後に1回ずつ。3~5歳児になると午後1回あげるのが一般的です。

☆ おやつの量はどれくらい?

1~2 歳児のおやつは「水分+おやつ」の組み合わせで 1 回90kgl (食事の 1/10) が日安です。

※1~2歳月1日のエネルギー摂取量目安 男児 950㎞ 女児 900㎞





1~2歳児は、満腹感が得られるまで食べる傾向にあります。水分の多い牛乳や果物などと組み合わせるといいですね。



☆ おやつといえば気になる砂糖のおはなし

砂糖が子どもに与える影響として「むし歯」になりやすいことが考えられますね。 他にもこんな影響があるといわれています。

- インスリンを大量に分泌させる
- ・成長に大切なビタミンを消費、してしまう

その結果

- 肥満の原因になる
- 疲れやすい、イライラしやすい
- 、・むし歯の原因になる

"飲料水"に含まれる砂糖の量目安



大人 1日10g (2 1~2歳児 1日5g (1

(2個分) (1個分)(「よこはま子育てガイドブックどれどれ」 より)



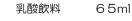






野菜ジュース 200ml









معقومه ومعاول ومعوده ومعموه ومعاول ومعروب

保育園のおやつを紹介します





市販のおやつも果物など と組み合わせることで バランス良く取り入れる ことが出来ますね

