



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90kcal（食事の1/10）が目安です。
※1~2歳児1日のエネルギー摂取量目安 男児 950kcal 女児 900kcal



1・2歳児におすすめのおやつ

ごはん類



おにぎりや海苔巻き、
麺類でもいいよ

いも類



ジャガイモやさつまいもを蒸かしたり、干し芋も栄養満点

豆・種子類



栗や豆類。黄粉や干しブドウなど加工品もO

フルーツ



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。



☆ おやつといえど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



*1日の砂糖摂取量目安 ※角砂糖 1個約5gとする
大人 1日 10g (2個分)
1~2歳児 1日 5g (1個分) (「よこはま子育てガイドブックどれどれ」より)



炭酸飲料水 500ml
約 15個分



スポーツ飲料水 500ml
約 9個分



フルーツ飲料水 500ml
約 14個分



天然水果物味 500ml
約 7個分



野菜ジュース 200ml
約 4個分



乳酸飲料 65ml
約 4個分

保育園のおやつを紹介します



【マカロニきな粉】



【せんべい・みかん 1/4】

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

