

幼児のおやつと飲み物

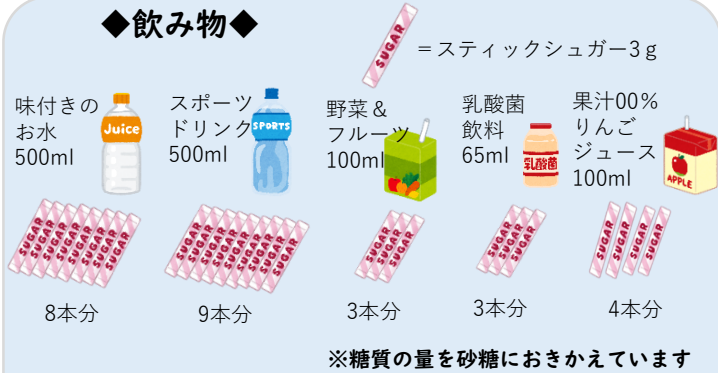
● とり過ぎに注意したいおやつ・飲み物

◆おやつ◆



市販のお菓子には、**糖類(砂糖)**、**食塩**、**脂質**が多く含まれています。

◆飲み物◆



甘味飲料には、**糖類(砂糖)**が多く含まれています。

エネルギーのとり過ぎは、3回の食事がしっかり食べられなくなる上に、肥満のリスクが高まります。

とり過ぎ

好き嫌い・むら食い
遊び食い・小食
肥満



糖類(砂糖)は、食べたり飲んだ後すぐに吸収され、血糖値を急激に上げます。血糖値を下げるため、すい臓にも負担がかかります。

とり過ぎ

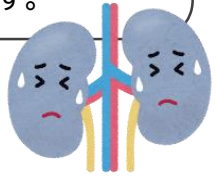
将来の糖尿病のリスクが高まる



食塩のとり過ぎは、とり過ぎた食塩を体の外へ出そうとするため、血圧が上がります。血圧が上がると腎臓等へ負担がかかります。

とり過ぎ

将来の高血圧のリスクが高まる



味覚の発達、減塩のために薄味を心掛けましょう！

● おやつとり方

【回数】1日に1～2回

【時間】毎日同じ時間帯にし、次の食事までしっかり時間をあけましょう。

【量】食事に影響のない量にしましょう。

【内容】おにぎり、パン、芋、果物、乳製品等

◎果物のとり方◎

おやつの時間などに、量を決めてあげましょう。

【目安量】幼児期 100g程度/日

食べ過ぎに気をつけましょう



◎牛乳のとり方◎

おやつの時間などに、量を決めてあげましょう。

【目安量】1歳6か月～ 300g程度/日
2歳～ 350g程度/日
(牛乳・乳製品を合わせて)



幼児にとっておやつは食事の一部(小さな食事)と考え、1日3回の食事ではとりきれない栄養をおやつで補いましょう。

普段の水分補給は、水かお茶にしましょう！



仙台市