

～子どものおやつを考えよう～

～おやつについて～

～おとなのおやつと子どものおやつのちがい～

※おとなのおやつは

いやしの時間、心地よい時間
ほっとするひととき
ストレス解消

※子どものおやつは4番目の食事

子どもの胃は小さく、一度にたくさんの食べ物が入ることができないので
子どものおやつは3食(朝食、昼食、夕食)で十分にとれないカロリーや
栄養素を補うことが主な目的で、次の食事に影響を与えないことが大切です。
単に甘いものではなく、4番目の食事として考えましょう。

おやつには食事で不足しがちな**カルシウム**や**ビタミン**や**食物繊維**を取りましょう



例

牛乳100cc～150cc+りんご1/4個
牛乳100cc～150cc+キウイ1/2個
麦茶200cc+手作り蒸しパン1個
ヨーグルト100g+バナナ1/2本
ヨーグルト100g+トマト1/2個



牛乳100cc～150cc+とうもろこし1/3本
牛乳100cc～150cc+ホットケーキ1枚
麦茶200cc+おにぎり小1個
ヨーグルト100g+ふかしもち1/4個

～さとうのはたらき～

★たいせつなはたらき

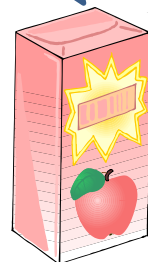
- 1、脳をしっかりはたかせるエネルギー源
- 2、体温を一定に保つ
- 3、少量の糖分は血糖値を良い状態に保ち、細胞や脳に絶えずエネルギーを送る
- 4、1gで4Kカロリーのエネルギーを作ります。
(カロリーは高いがビタミンやミネラル

食物繊維といった栄養素はほとんど含まれていない)

★余分なはたらき

- 5、虫歯の原因をつくる
- 6、たくさんのさとうは血糖値を急激にあげ、特に水にとけた糖分は吸収が早い
(ジュースにはたくさんのさとうが含まれていますー糖尿病に注意)
小児糖尿病の増加
- 7、余分なさとうはからだのなかで脂肪に変わって肝臓や血中に蓄えられる。

ジュースには**さとう**が
たくさん入っています
冷蔵庫にいつもある？



～おやつは時間を決めて質と量を考えて食べましょう～

市販のおやつには**さとう**+**油脂**や**さとう**+**塩分**がほとんどです。成長段階の子どもにとってはそれらはからだにかなりの負担になります。さとうのとり過ぎは膵臓のインシュリンの分泌を活発にさせ、塩分のとり過ぎは心臓や腎臓に負担をかけます。糖分、塩分、脂肪分のとり過ぎに気をつけて、食べる時間と1回分の量を決めて食べましょう。

