



乳幼児期は食事のリズムを作る大事な時期です。食事の内容、量、時間は崩れてきていませんか？幼児は、体の成長が著しいので、エネルギーや栄養素は大人より子どものほうが多く必要ですが、胃の容量は大人よりも小さく、一度に多くの食物を消化することができません。そのため、朝昼夕3食のほかに「おやつ」が必要となります。おやつも、時間・量を決めて食べていますか？好きな時間に好きなだけ食べると、食事に影響しますよね。食事で足りないところを補給するためのものが子どもにとってのおやつです。食事に影響しないように時間や量を調整しましょう。

食べもの文化2023年1月号に「おやつ」を考えるポイントが掲載されていました。

①おやつの時間

- ・次の食事に影響しない時間。次の食事まで2～3時間ほど空いているとよい。

②おやつ分量

- ・市販のお菓子をの時→袋から出して小皿に取り分ける。
- ・市販のポテトチップ4～5枚でミカン🍊1個分ほどのカロリー
- ・ショートケーキ1個で子どもの1回分の食事と同じくらいのカロリー
→食事の前にケーキを食べてしまうと食事が食べられなくなる。



③おやつ質

- ・エネルギー補給だけではなく、栄養素や水分を補う目的もある。
- ・昼食とのバランス
→野菜が少なめの昼食の時は野菜の乗ったピザトーストなど
→和食でカロリーが低めの時は、クッキーなどカロリー高めのおやつ

④おやつ食べ方

- ・おやつでは、スプーンやフォーク、手づかみが多くなる。
- ・手づかみで食べるおやつは、前歯でかじり取る経験ができるものがよい
→前歯でかじり取って自分の一口量を知る。
→奥歯でよく噛んで食べることに繋がる。

おやつというと「お楽しみ」でもあります。体の栄養補給を行いつつ、心の栄養補給にもなるような内容にしたいですね。

