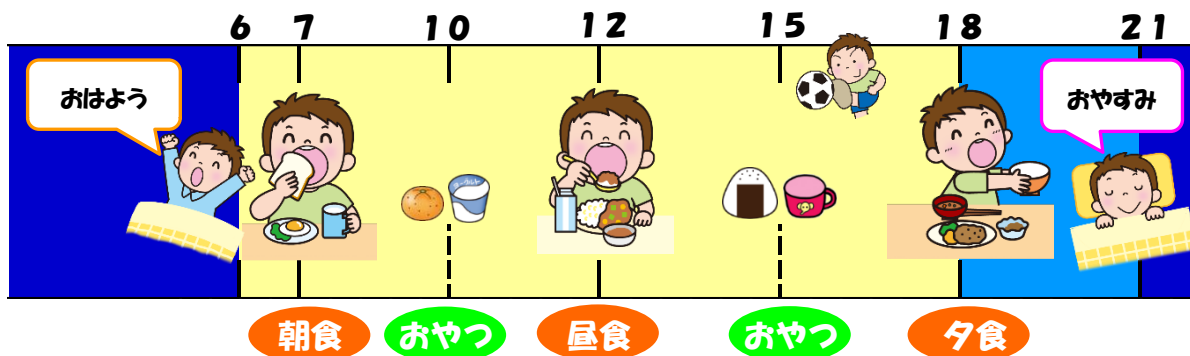


# 子どものおやつ(間食)

子どもは胃などの消化器官が小さく、働きが十分ではないので、3回の食事に加えておやつが必要です。おやつは、食事だけではとりきれない栄養素を補給する機会として考えましょう。

おいしく食事を食べるためには、食事の時間にしっかりお腹がすいていることが大切です。お腹のすくリズムを作るため、おやつは食事に影響しない量と時間を決めて食べるようにしましょう。

## 【おやつの時間】



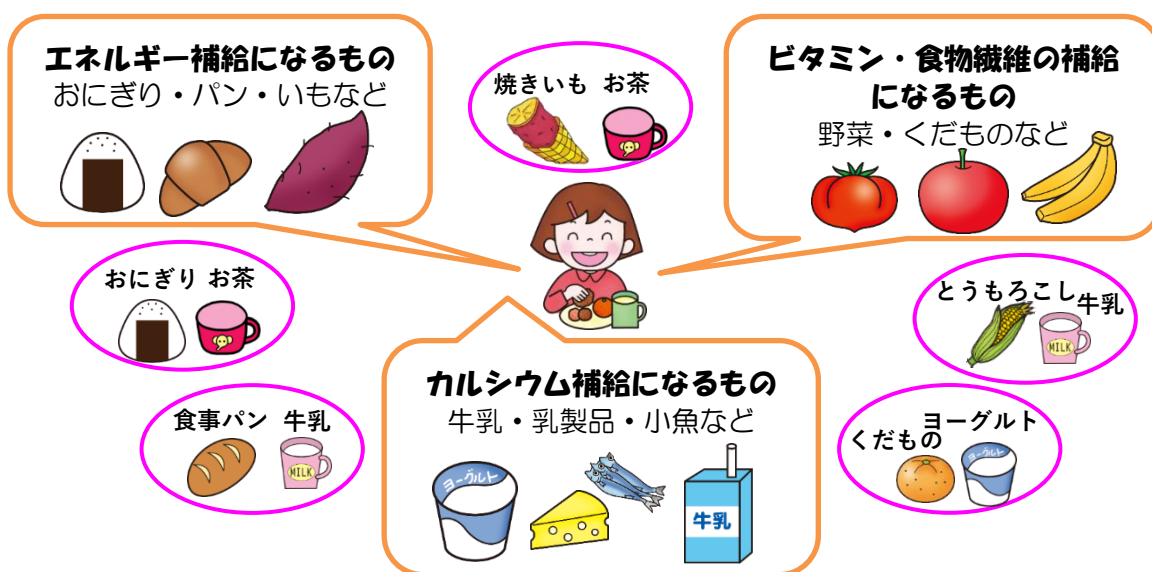
## 【おやつの量】

1日のエネルギー量の10~15%(100~150kcal)程度が目安です。

	1日のエネルギー (kcal)		そのうちおやつ (kcal)
1~2歳	男児 950	女児 900	100×1~2回
3~5歳	男児 1300	女児 1250	100~150

おやつの食べすぎは  
小食・むら食い・好き嫌いの  
原因に！

## 【おすすめおやつと組合せ例】



●市販のお菓子には糖分，塩分，脂肪分の多いものがあり，偏食，むし歯，肥満などの原因になります。購入前に栄養成分表示をチェックし，多くなりすぎないように注意しましょう。