04

おやつについて

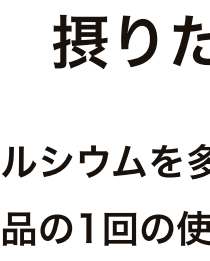
子どもを完全に抑圧することなく、ある程度の楽しみや自主性を持たせながら、枠組みを作る必要がある。

→ **既製品のお菓子は、**
「量」をきちんとコントロールする

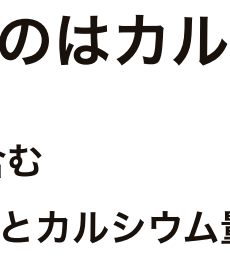
おやつはあくまで「補食」

1-2歳は10時と15時、３歳からは15時が目安

幼児期の1日の摂取カロリーは1000~1500カロリー
その10~20%がおやつで摂取するカロリーの目安。



クッキー2枚
（２０g）



板チョコ1/3
（30g）



ポテトチップス1/3
（30g）

砂糖をたくさんとると虫歯になる？

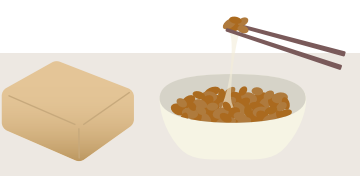
口の中に何も入っていない状態を作ることが大事。
限界ph5.5より下がってしまうと口の中が酸性になり虫歯ができやすい状態になる。
噛んでることで唾液が出てくるので、噛むことが大事。
虫歯のできやすさは、個人差がある。

果物について

果物には果糖だけでなく、ぶどう糖もショ糖も含まれており、食物繊維、ビタミン、ミネラルなども豊富なので、果物をそのまま食べることをそこまで問題視する必要はない。東京都の幼児食バランスガイドによれば、毎日果物を食べるとしているため、心配せずに、毎日あげても大丈夫。

おやつの際に、摂りたいのはカルシウム

カルシウムを多く含む
食品の1回の使用量とカルシウム量



豆類・種実類

木綿豆腐 60g(1/5丁) ･･･ **72mg**
厚揚げ 50g (1/4枚) ･･･ **120mg**
納豆 40g (1パック) ･･･ **36mg**
ごま3g(小さじ1杯) ･･･ **36mg**



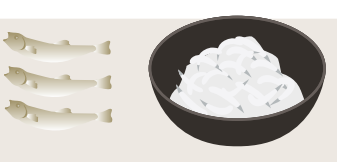
牛乳・乳製品

牛乳100cc（コップ半分） ･･･ **110mg**
スキムミルク18g (大さじ3) ･･･ **198mg**
ヨーグルト 90g(1個) ･･･ **108mg**
チーズ 18g (枚) ･･･ **108mg**



野菜・藻類

小松菜50g(小鉢1杯) ･･･ **85mg**
ひじき 2g ･･･ **28mg**



魚介類

煮干し 5g(2~3尾) ･･･ **110mg**
ちりめんじゃこ5g(大さじ1) ･･･ **26mg**
ししゃも 15g(1尾) ･･･ **50mg**

カルシウムの吸収率

- 乳製品　37~71%
- 小魚　25~53%
- 野菜・豆類　5~27%

幼児期おすすめおやつ

- [x] せんべい
- [x] ヨーグルト
- [x] 玄米スティック



おやつまとめ

- [x] 一定時間に一定量をあげる
- [x] 白砂糖をできるだけ避けるように。
(砂糖の必要ないものには砂糖をいれない)
毎日毎日甘いものに触れない
- [x] 子どもが必要としていない時に与えない
(電車や車の中、ベビーカー、食後)