

妊娠



出産



乳幼児期



仙北市版ネウボラ

なないろ  
通信

### ネウボラって？

フィンランド語で「相談する場所」が日本語に近い意味。フィンランドでは、「ネウボラ」として、かかりつけの担当者や専門職が、妊娠期から就学期まで切れ目なくサポートしています。

# 子どものおやつの与え方について

幼児期のおやつは身体と心を成長させるために非常に大切です。

今回は幼児期におやつを食べる目的やおやつを与えるときのポイントについてご紹介します。



### 幼児期のおやつの目的

1歳6か月を過ぎると離乳食が完了し、1日3回の食事が中心となります。おやつはその食事だけではとれない栄養を補うためのものです。

軽い食事と捉えて食事ではとりきれない栄養を補給し、身体を健康に成長させることができます。

### おやつの適量

例えば食事で乳製品が足りなかった場合は、牛乳やヨーグルトを与えるなど、その日の食事のバランスを考えながら不足した分をおやつに与えるところを心がけたい量になります。

例えば…

- ▼1〜2歳  
牛乳150mlとバナナ2分の1本
- ▼3歳以上  
牛乳150mlとバナナ1本



### おやつの回数と時間

成長するに当たって、三度の食事できちんと栄養がとれるような食習慣を作っていくことも必要になります。次の食事との間が2時間以上空くように与えましょう。

### 回数

- ▼1〜2歳児  
午前1回と午後1回
- ▼3〜5歳時  
午後1回

時間  
10時、15時

### おやつの与え方とポイント

#### ポイント①

おやつの時間を決めよう

だらだら食べていると食欲がなくなってしまうたり、虫歯の原因にもつながります。

#### ポイント②

ながら食べをさせない

テレビを見ながら、遊びながらは避けましょう。食べた気がせずに必要な量を食べてしまう原因になります。

#### ポイント③

1回に食べる量をお皿に出す

1回の量を決めお皿に出すことでおやつの時間というメリハリもつきます。

大人にとってのおやつはリラックスタイムや楽しみの部分が大きいです。子どもにとってのおやつは成長のための栄養補給です。時には、親子でおやつ作りに挑戦しても楽しいですね。

