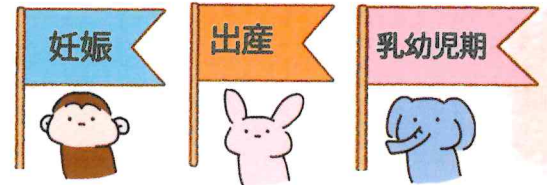




仙北市保健課

(こども家庭センター)
妊娠期から子育て期までの
切れ目ない支援をします。



【電話相談 / 仙北市保健課】

《固定電話》 0187-43-2252

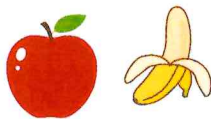
《携帯電話》 080-2813-0835

幼児期のおやつ

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。1日3食の食事だけではとりきれない栄養を補給する役割があります。どんなものが適するのかが紹介されます。

①おやつに適するものは？

☆果物



りんご、バナナ、
みかん、いちごなど

☆乳製品



ヨーグルト、チーズ
牛乳など

☆炭水化物を多く含む物



おにぎり、パン、ふかし芋、
など

果物にはビタミンが豊富です。ビタミンは体の中で十分に作られない栄養素なので、食事から摂る必要があります。

乳製品はカルシウムが豊富で丈夫な骨や歯を作るために欠かせません。また、乳製品はカルシウムの吸収率がよいのでおすすめです。

炭水化物を多く含む食べ物は体のエネルギー源になり、元気に体を動かすために大切な栄養を含んでいます。

☆おすすめの市販お菓子☆

- ・全粒粉クラッカーやクッキー・・・全粒粉にはビタミン、ミネラルが豊富です。
- ・豆乳クッキー・・・豆乳に含まれるオリゴ糖は善玉菌を増やし、免疫力を高め、便通よくする働きがあります。

②いつ、どれだけ食べてもいいの？

1～2歳で100～150kcal、3歳以上で150～200kcal が適量といわれています。
(1～2歳の例) (3歳以上の例)

午前：バナナ 1/2 本

午後：ロールパン 1個

午後：カップヨーグルト 1個

牛乳 100ml

次の食事に影響しないように、食事との間隔が2～3時間空くように心がけましょう。