

# 間食を上手に摂り入れましょう

## 「おやつは食事の一部です」

3回の食事で摂り切れない栄養素をおやつで補います。

### ★おやつの例★



10時  
ビスケット2個+牛乳100cc  
47kcal+61kcal=108kcal



15時  
バナナ中1/3本+お茶  
26kcal+0kcal=26kcal

飲み物は、お茶や牛乳など  
糖分が少ないものを！

合計 134kcal

## ①量を調整しましょう

エネルギーのめやす

1～2歳 約100kcal  
3歳以上 約200kcal



果物・乳製品・芋類・おにぎりなど食事に近いものが適しています。  
小さいお皿に食べる分だけ出してあげましょう。

## ②時間を決めましょう

1～2回/日（日中）がめやすです

だらだら食べると、常におやつでお腹が満たされた状態になり、食事が食べられなくなる場合があります。

食事のリズムが乱れないようにするためにも、時間を決めておきましょう。

## ③夕食まで待てないときは…

お菓子を与えるのではなく、夕食の先取りをしてみましょう。



夕食前にちょこっとおにぎり

他、サンドイッチ・蒸しパン・  
さつまいもなど



夕食はおかずを中心に食べる