

おやつの方

幼児期は胃が小さいので、1日3食だけでは成長に必要な栄養素が不足しやすくなります。そのため、幼児期のおやつは「4回目の食事」と考えましょう。

一日の流れ (例)



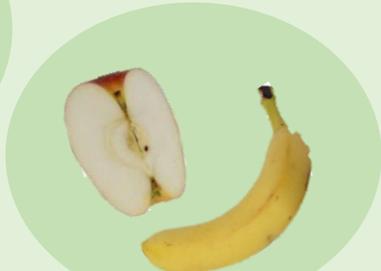
1～2歳 (100 Kcal)
必要があれば

1～2歳 (100 Kcal)
3～5歳 (100～150 Kcal)

おすすめのおやつ



カルシウムたっぷり♪



ビタミン・食物繊維がとれる!



エネルギーになる!

●3回の食事ではとりきれない栄養素や水分を補うものと考えて、食事に影響しないように、**時間と量を決めて**楽しみましょう。

●甘いジュースなどは3歳までは与えないようにしましょう。3歳以降もお誕生日やクリスマスなど特別な日以外は水や麦茶などの甘くないものにしましょう。