

幼児のおやつ

幼児は胃が小さく、1日3回の食事だけで栄養量を満たすことが難しいため、とりきれない栄養素や水分をおやつで補います。また、おやつは気分転換できる楽しい時間であり、心身の栄養補給という大切な役割をもっています。

★おやつの上手な与え方★

時間を決めて定期的に

食べる時間を決めて、だらだらと食べさせないようにしましょう。

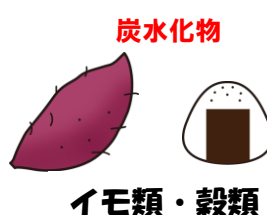
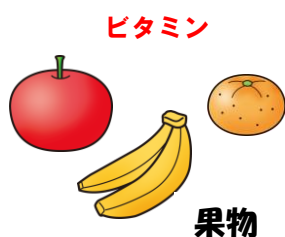
食べる量に注意する

1回に食べる量だけ皿に盛り、次の食事に影響しない量をあげましょう。

お菓子ばかり与えない

スナック菓子や甘いお菓子の食べ過ぎは、肥満や虫歯の原因になります。塩分、糖分、油分、添加物の多いお菓子は避けましょう。

★おすすめのおやつ★



不足しがちな栄養素を補給できる食品です

★手作りおやつの一例★



すりおろした人参をホットケーキミックスに混ぜて、小さく切ったチーズを上のにのせて蒸す。



小麦粉、バター、砂糖を混ぜてクッキー生地を作り、食パンに塗ってオーブンで焼く。



溶かしたバターを小町麩に絡めて天板に並べたら、上にきび砂糖をかけて、オーブンで焼く。



食パンにピザソースを塗り、ちりめんじゃこチーズをのせて、オーブンで焼く。