

わんぱくだより

子どもに食べさせたい「おやつ」

子どもの「おやつ」をどのように選んでいますか？

子どもにとって、おやつは大人の「嗜好品」とは異なります。単に空腹を満たすものでもありません。おやつには、子どもが健やかに成長していくために必要なエネルギーや栄養素を補うという大切な役割があります。特に、暑さが厳しいこの時期は、冷たいおやつが多くなりがちですが、この機会に、栄養補給を目的とした「おやつのあり方」について見直してみましょう。

★おやつが必要な理由

- 子どもの体重1kgあたりのエネルギー必要量は、成人の2～3倍。体が小さくても、子どもはたくさん食べる必要があります。
- 子どもは胃が小さく、消化吸収力が未発達なので、一度にたくさん量を食することができません。1日3回の食事で不足するエネルギーと栄養素を「おやつ」で補います。
- おやつを食べることで必要なエネルギーと栄養が満たされ、「食事・排泄・睡眠」などのリズムが整い、それが子どもの心身の健やかな成長につながります。

★おやつの食べ方

- 規則正しく、同じ時間に食べましょう。また、夕食後は何も食べずに、スムーズな睡眠につなげましょう。
- 1回の量を決めて、お皿に取り分けて食べましょう。
- おやつもきちんと食卓で食べ、遊びと食事をしっかりわけましょう。
- たくさん食べたがる時には、次の食事の一部を先に食べるようにしましょう。(おにぎりなど)

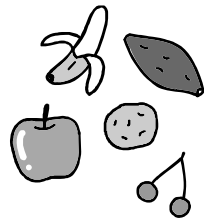


★子どもに適したおやつ

- おやつとして摂取すべきエネルギー量は、1日の10～15%ぐらいが適切です。

1～2歳児：100～150Kcal程度
3～5歳児：150～200Kcal程度

- 食事で不足しがちな栄養素がたくさん含まれているものを食べましょう。
- 次の食事に影響がないように、消化の良いものを食べましょう。水分との組み合わせで、芋類・炭水化物、果物などがよいでしょう。
- 市販品はパッケージの表示を確認して、安全なものも適量与えましょう。食塩相当量が多いものには気をつけましょう。



★食べさせたくないおやつリスト

- 味が濃いせんべい
- スナック菓子
- 菓子パン
- 甘い食べ物・飲み物(ケーキ・ジュースなど)
- 少量でエネルギーが高いもの・油脂を多く含むもの(チョコレートなど)

★栄養たっぷりのおやつを選びましょう

効率よく栄養を補うために、100g当たりの栄養価(栄養密度)が高い食品を積極的に提供しましょう。

Case1 冷たいものを欲しがった時には？

<市販のゼリー VS ヨーグルト>

<たんぱく質>		<カルシウム>	
ゼリー	1.6g	ゼリー	2mg
ヨーグルト	4.3g	ヨーグルト	120mg

<オレンジジュース VS 生のオレンジ>

<ビタミンC>		<食物繊維>	
オレンジジュース	10mg	オレンジジュース	0g
生オレンジ	40mg	生オレンジ	0.8mg

Case2 市販のお菓子を与える時は？

<市販のクッキー VS 子ども用ビスケット>

クッキー	エネルギー	129kcal	子供用ビスケット	エネルギー	92kcal
	脂質	6.6g		脂質	2.4g
	カルシウム	4.9mg		カルシウム	250mg
	鉄	0.2mg		鉄	2.5mg

幼児期にスナック菓子・清涼飲料水を摂取すると？

日常的に食べ続けることで、将来の生活習慣病のリスクが高まります。



エネルギー摂取量が高くなり肥満になりやすい



早食い・早食いを助長する