

## 甘いお菓子や油っこいスナック菓子ばかりがおやつじゃない！

## 2歳までは1日2回、3歳以上は1日1回！

身体が小さいうちは食事だけでは十分な栄養が取れないのでおやつ（間食）は必要です。おやつ（間食）は食事の一部です！果物類や手作りのおやつなどに挑戦してみてください。小腹がすいているようなら、小さなおにぎりなどもいいかもしれません。食事と食事の間にあげましょう。

午前中なら



午後なら



# おやつについて ここがポイント！

妊娠期・乳幼児期・学齢期シリーズ Vol.7

### 市販のお菓子は上手にあげましょう。

市販のお菓子は、糖分や脂質が多含まれるため、摂り過ぎによってむし歯の原因になったり、食欲不振になったりします。与える量や他の飲み物等の組み合わせも工夫しましょう。



## 嗜好品に含まれている砂糖の量 (糖分の摂りすぎに注意！)

種類	菓子パン	チョコレート	キャラメル	アイス	どら焼き	ケーキ
量	1個	1枚	5粒	1個	1個	1個
砂糖含有量	16g	20.7g	12g	45g	25g	28g

種類	コーラ	イオン飲料	サイダー	100%ジュース(加糖)	乳酸菌飲料
量	500cc	500cc	500cc	500cc	65cc
砂糖含有量	32g	40g	34.3g	31.5g	10g

※スティックシュガー1本：5g

引用改変：沖縄県母子歯科保健指導マニュアル平成16年版資料編