

おやつで元気な体を作しましょう!



おやつも食事の一部です

子どもは成長に多くの栄養を必要としますが、胃が小さく消化器官も未発達なので一度にたくさん食べることができません。そこで、3回の食事ですり足りない栄養素を補うためにおやつが必要なのです。

でも、甘いものばかりがおやつではありません。おやつも食事の一部と考えて、かしこい「おやつ」を考えたいですね。

むし歯になりやすいおやつ

飴、チョコレート、キャラメル、ヌガー、ケーキ、クッキー、ビスケット類など、砂糖が多く使われていて、歯につきやすいもの、飴やキャラメルのように長時間口に入れるものです。

むし歯になりやすいおやつ



むし歯になりにくいおやつ



! こんなところに注意して!

1回の量を決めてだらだら食べない

おやつの時間や食べる量は、始めにきちんと決めておきましょう。だらだら食べ続けると、よりむし歯になりやすくなります。また、次の食事に影響を与えない量にしましょう。

飲み物も工夫してみましょう

子どもは、一日に必要な水分の量も多いので、おやつと一緒に牛乳やお茶を飲ませましょう。甘いジュースや炭酸飲料は、むし歯や肥満の原因になります。スポーツドリンクや果汁100%の飲料は体に良さそうですが、砂糖がたくさん使われているものもあるので注意しましょう。

子どもが体に良いおやつを楽しく食べられるように工夫しましょう。
食べたら必ず歯をみがきましょう!

