

❁ 子供のおやつが持つ役割って？

❁ エネルギーの補給

幼児期は成長が速いため、ちいさな体のわりに多くのエネルギーや栄養素を必要とします。しかし、胃が小さく、消化機能も未熟な子供の体では、3回の食事だけでは十分な量をとることができません。そのため、足りないエネルギーや栄養素を補う『第4の食事』として、おやつが必要になります。

1日に必要な 栄養量	男の子		女の子	
	エネルギー	カルシウム	エネルギー	カルシウム
9～11 か月※	700kcal	250mg	650kcal	250mg
1～2歳	1000kcal	400mg	900kcal	400mg
3～5歳	1300kcal	600mg	1250kcal	550mg

おやつの適量…1～2歳児：1日に必要な量の10～15% (100～150kcal)

3～5歳児：1日に必要な量の15～20% (200～260kcal)

※卒乳までは母乳やミルクが足りない分を補うので、おやつは必要ありません。
あげるにしても、出先など特別な時にだけあげ、習慣化しないようにしましょう。

おやつに向けた食べもの

エネルギーになる

おにぎり 食パン さつまいもなどのイモ類など

ミネラルやビタミンの補給

ヨーグルトやチーズなどの乳製品 小魚 季節の果物など



❁ 精神面での役割

子供にとっておやつの時間は、3回の食事とは違う食品、調理方法、香りを覚え、食事とは異なった食べる楽しさを味わうときです。また、一緒に手作りおやつを作ってみることも、子供の創造力を伸ばすよい機会になります。

❁ しつけ面での役割

食事のマナーや、手洗いを無理なく身につける機会になります。反面、間食が多すぎる、好きなものばかりを与える、牛乳やジュースの与え過ぎといったことで偏食や食欲不振を招くこともあるので注意しましょう。

❁ おやつと歯の関係

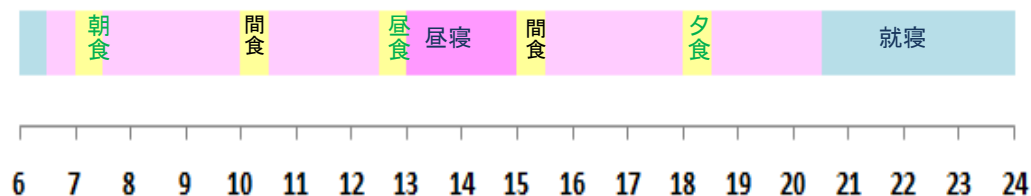
おやつというと、やはり気になるのが砂糖の量。甘みの強いものばかりを食べていると、虫歯菌が砂糖を餌にしてどんどん増え、歯を溶かしていきます。1日にとる砂糖の目安は1～2歳なら10g、3歳なら15g。砂糖をたくさん使ったお菓子やスナックは控えめにして、自然の味を活かしたおやつがおすすめです。

また、ふだん柔らかいものを食べている現代っ子は、あごの骨が発達せず、歯が1列に並べないため昔の子に比べて歯並びが悪い、ということもよく聞きます。おやつを選ぶときにも、食べやすいものばかりでなく、あごの骨や筋肉を使うようなおやつも選んであげると、今より大きな永久歯が生える時にもきれいに並んでくれます。

❁ 幼児期の基本的な生活リズム

幼児期の成長に必要な栄養をしっかりとるためには、食事の時間にちゃんとお腹が空いていることが大切になります。そのためには1日の生活リズムを決めてあげること。生活リズムをつけるとお腹のすくタイミングが決まるだけでなく、夜ぐっすり眠れるようになり、朝も早く起きれるようになります。また、早寝は成長ホルモンを多く分泌させる効果があるため、これからどんどん成長していくお子さんのために、今から規則正しい生活に慣れさせてあげましょう。

幼児期の生活リズム(例)



規則正しい生活リズムをつけるためのポイント

1. 早寝早起き (朝は7時までに起き、夜は9時までに寝る)
2. 食事・おやつは決まった時間に
3. お昼寝は2時間以内で、3時以降は起こす