

赤ちゃんとおやつ ~離乳の完了に伴い~

おやつはもうひとつの食事 ~食事ではとれない栄養素を補う~

おやつはなぜ必要なの？

乳幼児期のおやつは、間食、つまり食事と食事の間に食べるもので、食事では摂りきれない栄養素や、水分を補うものと考えます。



取り入れる時期の目安は？

1日3回の離乳食が食べられ、生活のリズムも整ってくる1歳前後から1日1~2回のおやつを目安にしましょう。

1日3回の食事が基本



親子でリフレッシュ！

おやつタイムはお母さんにとってもリフレッシュできる時間です。子どもといっしょに楽しい一時を過ごしましょう。



おやつの上手な与え方 ~食事の一つととらえた与え方を...~

✓ 時間を決めて

- 食事に響かないようにしましょう。
- 食事やおやつの時間はできるだけ毎日同じ時間に。
- 生活リズムを整えていきましょう。

食事の2時間前は控えましょう！



✓ 量を決めて

1回の量を決めて、お皿に盛って与えましょう。袋ごと与えないようにしましょう。

ご機嫌の交換条件にしない姿勢が大切です。



✓ 甘いものやジュースは控えて

市販のものを与える場合は、塩味や甘味が強くないものを選びましょう。ジュースや乳酸菌飲料も糖分が多いので控えましょう。



✓ 食事の素材を活用しよう

おにぎりやふかしもち、ホットケーキなどの穀類を中心にしたり、牛乳・乳製品やくだものなど、食事の素材にするのがコツです。



✓ おやつ後も歯みがきを

食べた後は食事のあと同様、歯みがきをしたり、水やお茶を与えるなどして虫歯予防も怠らないようにしましょう。

