

# 間食(おやつ)について

子どもの胃は小さく、3度の食事からだけではエネルギーや栄養素が不足するので、離乳完了(1歳~1歳6か月ごろ)後から間食(おやつ)が必要となってきます。

お子さんにとって、間食(おやつ)は4番目の食事という意味があります。食事で不足しがちな食品(乳製品や果物)を使って上手に補いましょう。

## 1. 生活リズムに沿って与えましょう

おやつを与えすぎると、食事が食べられなくなることがあります。また、少量でも頻回に与えているとむし歯になる可能性も高まります。

そのため、食事と同様に、間食も生活リズムに沿って規則的になるようにしましょう。1日1~2回、時間を決め、食事に影響しないように量にも配慮しましょう。

1~2歳は、1日のエネルギーの10~15%(100kcal程度)が目安です。

## 2. おすすめおやつ

(例)おにぎり、野菜、いも類、牛乳・乳製品、果物など

また、水分を補給する良いタイミングでもあるので、カフェインを含まない麦茶などもよいです。

