

おやつとの与え方

H25年10月 栄養士 鈴木七瀬

普段、ご家庭ではどのような「おやつ」をお子さんに与えていますか？
おやつは朝、昼、夜の食事と同じように食事の一部であり、成長に必要な栄養を摂るなどといった意味があります。では、どのように「おやつ」を与えるのが適切なのでしょうか。

● おやつ目的

「おやつ」は、空腹を満たすだけのために食べるものではありません。

- ①3回の食事ではとることができなかった栄養分を補う。
- ②活発な生活に休養を与える。
- ③生活習慣を作る。

● おやつを与える際に注意すること

①食べ過ぎの原因となる行動

ダラダラ食べ、ながら食べ、袋ごと食べるという行動は、食べ過ぎに繋がります。



②夕食後の飲食が良くない理由

遅い時間の飲食により胃が目覚め、眠れなくなる。また、前日の食べ物がお腹に残り朝ごはんが食べられなくなる等、生活習慣の乱れが生じる危険性があります。



● 上手なおやつとの与え方

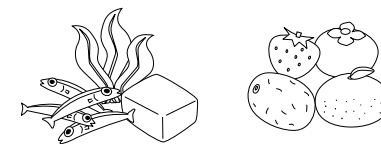
①時間や場所を決める

正しい時間にお腹を空かせることで、食習慣ならず、睡眠などを含めた生活習慣を育みます。欲するときに欲するまま好き勝手に与えると、偏食や肥満、むし歯の原因となります。おやつや回数が多くなると、3回の食事がきちんと食べられなくなり、成長に必要な栄養が得られません。正しい場所で食べることにより、食事に対する姿勢を身に付けていきます。



②栄養バランスを考える

3回の食事では不足しがちなビタミンやミネラル、食物繊維を意識しましょう。子どもは大人よりも多くの水分を必要とします。食べ物だけでなく、飲み物も一緒に与えましょう。



③量を決める

食べ過ぎると、食事の時間にお腹が空かず、食べることができません。小袋になっているものを利用したり、取り分けようにしましょう。目安となる量を学ぶことで、次第に適切な量のおやつを自分で用意できるようになります。

