



Health

# 健康づくり

健康増進課（北浦保健センター内）

☎ 0291-34-6200

## 幼児期の間食について

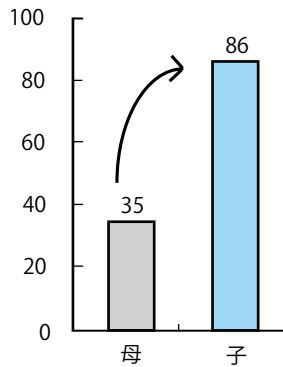
幼児（乳児は含まない）の「間食（おやつ）」の役割は、楽しみよりも栄養補給です。体が小さい幼児は、大人と比べ胃袋の大きさが1/3程度です。そのため、一度にたくさん食べられないので、「間食」が重要な栄養補給の場となります。



下の表を見ると一目瞭然！幼児は大人と違って、元気に動き回ったり、眠ったりするエネルギーの他に、成長するための栄養が多く必要です。3回の食事で摂れなかった栄養を、間食で補うようにしましょう。

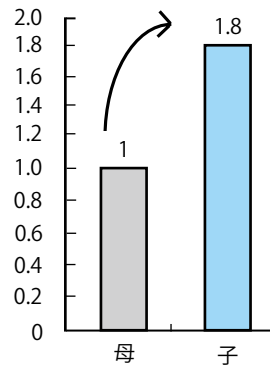
1歳6か月児と母親の必要な栄養所要量を比較

エネルギー (kcal)



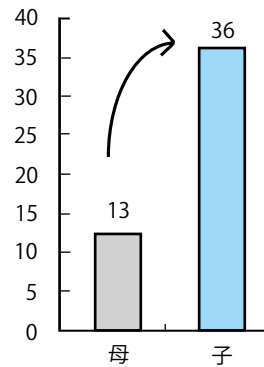
2.5倍

たんぱく質 (g)



1.8倍

カルシウム (mg)



2.8倍

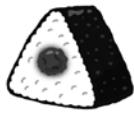
※1歳6か月児は標準体重、母親は30代体重50kgの場合で比較 [参照：食品摂取基準表]

### 好ましい間食

(間食で摂る1回分の目安)



(1/3本)



(小さめ1個)



(1/4個)



(1/2個)



(コップ1杯)



(小1/3本)

↑こういった物をどれか1つ

#### ○おにぎり・バナナ・イモ類

勉強や運動で使い切ったエネルギーを補給できます。

#### ○ヨーグルト・チーズなどの乳製品

カルシウムが多く含まれているので歯や骨を丈夫にしてくれます。

#### ○果物類・野菜類

食物繊維やビタミン類で体の調子を整える手助けをしてくれます。

水分は、糖分を含まない、麦茶や牛乳が好ましいです。



スナック菓子類や甘いジュースは、成長に必要な栄養がほとんど含まれないため間食には不向きです。大切なお子さんの成長のために、間食も食事の一つと考えましょう。