

歯っぴ～噛む噛む

今回のテーマは・・・

「上手なおやつの摂り方」

です！

子どもは胃袋も小さく、消化・吸収機能も発達途中です。そのため、小さな子供にとっておやつは1日に摂りきれないエネルギーを補うための**第4の食事**とされています。**おやつ＝甘いもの**ではありません。



「量・質・時間」を決めておやつの時間を楽しみましょう！

- 子どもがほしがるときにおやつをあたえる
- お菓子を袋ごと食べさせる
- 飲み物をペットボトル、缶ごとあたえる
- 甘いお菓子を多くあたえる
- 口の中に残りやすいおやつばかりをあたえる

- 3時のおやつや、食後のデザートとして時間を決めてあたえる
- 1回に食べる量を決めて小皿やコップであたえる
- 果物やおにぎりなど素材の味を生かしたものをあたえる
- 噛みごたえのあるものを選ぶ

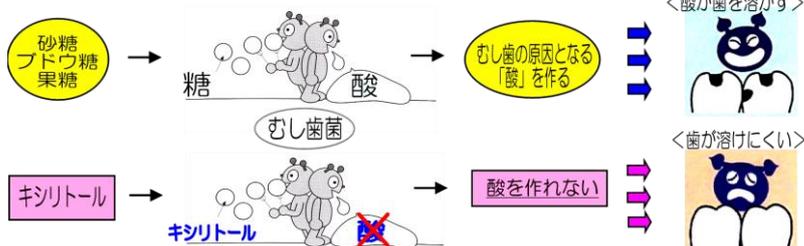
☆☆今月のトピックス☆☆

キシリトールってなに？



キシリトールは、天然素材の代用甘味料です。砂糖と同じくらいの甘さがありますが、むし歯の原因となる酸を作り出さない糖質なのでむし歯になりにくく菌を減らして進行を遅らせることができます。

【キシリトールとむし歯予防のしくみ】



【むし歯予防に効果的なキシリトール】

- 食品に含有される甘味料のうちキシリトールが50%以上であること
- シュガーレスであること(糖質0gのもの)

摂りすぎは下痢をおこすことがあるので注意が必要です

