

歯っぴ～噛む噛む



おやつ時間を楽しもう！



子どもは胃袋が小さく、消化・吸収機能も発達途中です。

そのため、小さな子どもにとっておやつは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**と言われています。

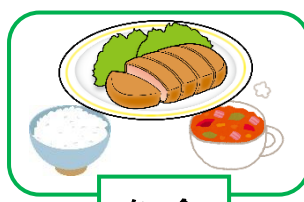
おやつ＝甘いものではありません。



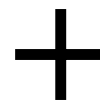
朝食



昼食



夕食



おやつ

「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



酸性度の強い飲み物に注意しましょう

酸性

pH 2.0



pH 3.0

