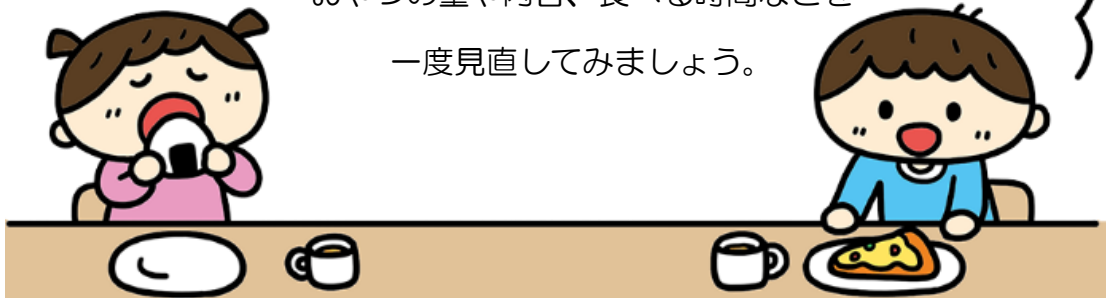


おやつをじょうずにとろう

幼児期は活動量が多い発育期なので、たくさんの栄養が必要です。補食として、おやつは欠かせないものですが、甘いお菓子を欲しがるとそのままに与えたり、静かにしてほしいからとダラダラ食べさせたりすれば、食事の妨げになり、足りない栄養を補うものではなくなってしまいます。

おやつの量や内容、食べる時間などを一度見直してみましょう。



『おやつのとりのあわせは、 こんなものを…』

おやつはお菓子や清涼飲料水ではありません。お茶や牛乳など、たっぷりの水分といっしょに、おいもやチーズ、おにぎりやサンドイッチなども、とり入れてみましょう。また、バナナやりんご、とうもろこしや、トマトなど、果物や野菜もおすすめです。

