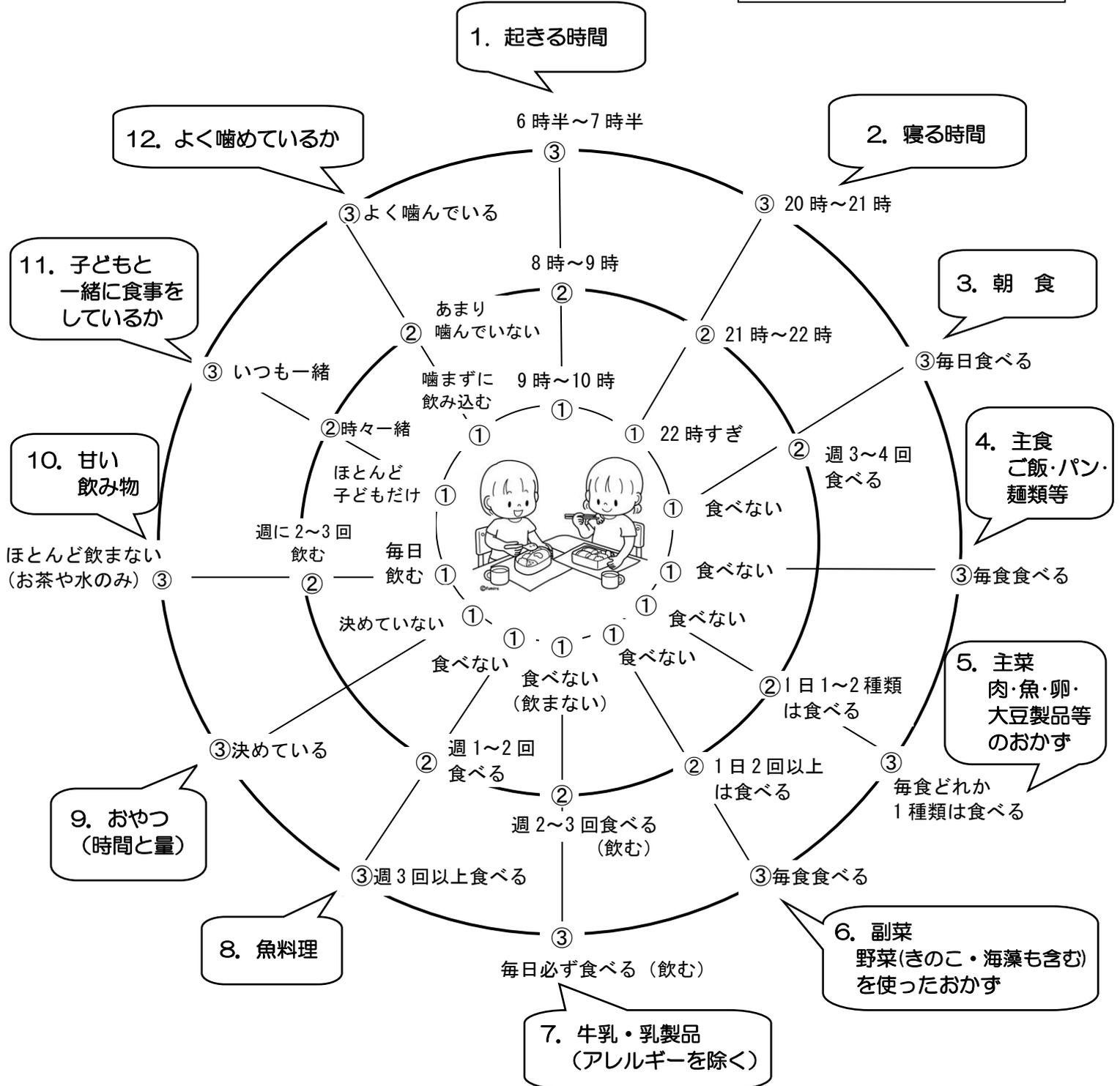


お子さんの
お名前 (歳) 男・女

実施日 年 月 日

当てはまる番号に丸をつけましょう。つけたら隣同士を線で繋いでみましょう。
一番外側の円に近いほど、望ましい生活習慣です。
へこんだところがあれば、改善しましょう。

身長	cm
体重	kg



チェックしてみて気づいたこと

おやつについて

おやつは4回目の食事です



幼児期はめざましく成長する時期です。
そのためにも多くのエネルギーや栄養素を必要としています
ただ、胃も小さく消化吸収も未熟なため、1日3回の食事だけでは
不足してしまうエネルギーや栄養素、水分補給のためにも
おやつはとても重要です

栄養面

◇おすすめのおやつ・【食材】 カルシウム、良質のたんぱく質の補給に

・牛乳・乳製品

牛乳、ヨーグルト、チーズなど

食事に近い栄養補給

おにぎり、ふかしいも、サンドイッチなど

ビタミン、ミネラルの補給に

・果物(旬の果物)、ゆで野菜・スティック野菜 ゆで豆、煮たかぼちゃ、冷やしトマト等



注意

◇おやつを与えるときの注意

時間を決めて！ (1日1~2回まで)

(おやつと食事の間は2時間以上あけましょう)

- ・だらだら食べをさせると、次の食事に影響します
虫歯の原因になります

量を決めて！

- ・袋ごと与えずに、必ず食べる量だけ渡しましょう



子どもが「ほしがるときに」「ほしがるだけ」あげていませんか？

食べるのは食事とおやつの時間だけにして、メリハリをつけましょう。我慢させることも徐々に覚えさせていきましょう。適度な空腹は次の食事をさらに美味しくします。



飲み物は？

水やお茶、牛乳がおすすめです。ジュースや乳酸飲料などは糖分が多いので、エネルギーのとり過ぎや、虫歯になりやすくなります。たまにいただく「お楽しみ」にしましょう。