

甘いお菓子や油っこいスナック菓子ばかりがおやつじゃない！

身体が小さいうちは食事だけでは十分な栄養が取れないのでおやつ（間食）は必要です。おやつ（間食）は食事の一部です！果物類や手作りのおやつなどに挑戦してみてください。小腹がすいているようなら、小さなおにぎりなどでもいいかもしれません。食事と食事の間にあげましょう。



おやつについて ここがポイント！

妊娠期・乳幼児期・学齢期シリーズ Vol.11



午前中なら



午後なら



市販のお菓子は上手にあげましょう。

市販のお菓子は、糖分や脂質が多く含まれるため、摂り過ぎによってむし歯の原因になったり、食欲不振になったりします。与える量や他の飲み物等の組み合わせも工夫しましょう。

嗜好品に含まれている砂糖の量

（糖分の摂りすぎに注意！）

※スティックシュガー1本：5g

種類	菓子パン 	チョコレート 	キャラメル 	アイス 	どら焼き 	ケーキ 
量	1個	1枚	5粒	1個	1個	1個
砂糖含有量	16g	20.7g	12g	45g	25g	28g

種類	コーラ 	イオン飲料 	サイダー 	100%ジュース(加糖) 	乳酸菌飲料 
量	500cc	500cc	500cc	500cc	65cc
砂糖含有量	32g	40g	34.3g	31.5g	10g

引用改変：沖縄県母子歯科保健指導マニュアル平成16年版資料編

山形県口腔保健支援センター（山形県健康福祉部がん対策・健康長寿日本一推進課内）

☎023-630-2337