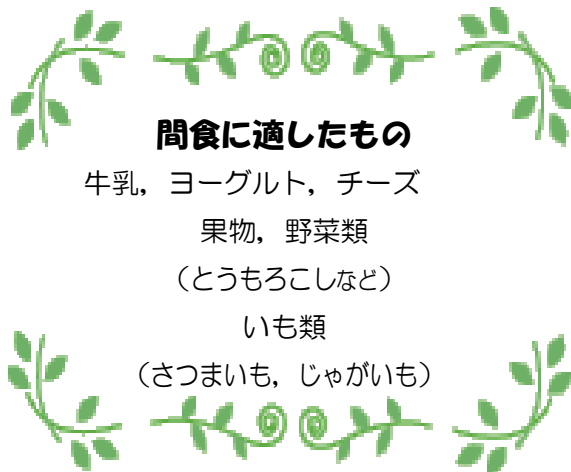


お誕生日からの間食

離乳食をしっかり食べられるようになり、大人と同じ3回の食事リズムになると、食事の間隔が5～6時間空くようになります。しかし、まだ一度にたくさん食べられないため、食事と食事の間に1日1～2回、間食時間を設け、栄養を補います。

間食は食事を補うために、カルシウムやミネラル、たんぱく質を含むものが必要です。次の食事がしっかり食べられるよう、間食の内容、量、時間に配慮し、楽しい時間にしましょう。



* 子どもにとっての間食

- * 子どもは間食で成長に必要な栄養を補います
- * 子どもに楽しみを与え、情緒の発達をうながします

* 間食のとり方

- * 時間を決めましょう
- * 1回分をお皿に盛りつけましょう
- * 間食で水分を補いましょう
- * 間食と食事の間隔はしっかり空けましょう

* 注意点

- * 欲しがる時に欲しがるだけ与えることはやめましょう
- * 子どもをなだめる手段にするのはやめましょう
- * 食事が食べられないようなら、間食を控えましょう

* 1～2歳児の間食のカロリー

1日に必要なカロリー	間食でとりたいカロリー	間食の回数
1200kcal	120kcal	1～2回

* 1歳頃の間食の例*

～1日量：120kcalの組み合わせ～

- * 牛乳 90cc + みかん 1コ + レーズン 10g



- * 牛乳 90cc + バナナ半分 + じゃがいも 30g



- * プロセスチーズ1切れ + りんご 1/4コ + お茶



ジュースや乳酸菌飲料などは、糖分を多く含み、また市販のお菓子は、油や砂糖を多く含むため、高カロリーなものが多く、さらに添加物も気になります。

できるだけ、食事を補える食品を選ぶようにしたいですね。

