



おやつのはなし



おやつの意味は・・・？

発育期の子どもは、日常生活を送るために必要な栄養と、成長するために必要な栄養を確保しなければなりません。子どもは胃が小さいので、3回の食事だけでは必要な栄養が十分にとれません。不足する栄養は、おやつから補うとよいでしょう。（成長すれば、必ずしもおやつが必要なわけではありません。）

おやつを食べ方3原則

★1日1回、時間を決めて食べる

不規則に与えることは、偏食、ムラ食い、わがままを助長させるとともに、肥満や虫歯の原因になります。

★栄養バランスを考える

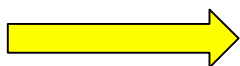
おやつも1回の食事と考えて、たんぱく質、カルシウム、ビタミンなどに富んだ食品（牛乳、チーズ、ヨーグルト、果物など）を選びましょう。

★量を決めて

量が多すぎるとエネルギーの取り過ぎになり、肥満を招きます。おやつは1日200kcal程度が適量です。



・あまいもの
・スナックがし



・高カロリー

おやつを目安は200kcal

200kcal(キロカロリー)の目安



ポテトチップス
約1/2袋

アイスクリーム
小1個



板チョコレート
約1/2枚

せんべい
3~4枚



どら焼き
1個



ショートケーキ
約1/2個



何分走れば消費するのかな？

450Kcal



56 分

370Kcal



46 分

362Kcal



45 分

350Kcal



44 分

340Kcal



42 分

330Kcal



41 分

小袋のもの



320Kcal



40 分



290Kcal



36 分



250Kcal



32 分



230Kcal



29 分



150Kcal



19 分



130Kcal



16 分



80Kcal



10 分



60Kcal



8 分



40Kcal



5 分



137Kcal



17 分



210Kcal



27 分



0Kcal



0 分