

おやつについて

～むし歯を防いで楽しく食べよう！～

おやつの役割

幼児期の子どもにとっておやつは食事の一部です。

栄養素や
エネルギーの補給

水分の補給

食べる楽しみ

おやつのポイント！

- ①1回の量を決める
- ②時間を決める
- ③糖分、塩分の少ないものを選ぶ
- ④噛みごたえのあるおやつを選ぶ

甘いお菓子や飲み物、スナック菓子
ではなく食事の補いになるものを
選びましょう！

虫歯の原因は・・・

- ①飲食物に含まれる砂糖
- ②むし歯菌
- ③歯の質
- ④時間 ダラダラ食べ

4つが一緒になったとき、酸を作って
、歯を溶かしてしまうのが、むし歯です。

こんなおやつがおすすめ！

体や歯によいおやつを发育に応じて

おやつに向く食材・・・ごはん、果物、牛乳・乳製品・野菜など

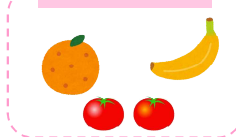
エネルギーになる



カルシウムが多い



ビタミンが多い



<おやつの例>



おやつの 与え方

おやつ＝甘いものではありません！間食回数は2回/日程度
食べた後は歯みがきをきちんとしましょう☆

ワンポイント

むし歯になる危険性は、おやつの選び方と与え方の組み合わせを
工夫することで予防できます。

