

おやつは4回目の食事です

幼児期、体は小さいですが成長段階にあり、
大人とほぼ同様の栄養が必要です。

○おやつは1日1回、
決まった時間と量で
○食事でとりきれないカルシウムやビタミンの補給を果物や牛乳などで

おやつの適量
1～2歳児
1日のエネルギー量の10%
= 100 kcal
3歳児では
1日のエネルギー量の15%
= 200 kcal

上手な組み合わせ
2歳児：牛乳150mlで90 Kcal
と50 kcal (↓例)
ビスケット：小3枚
バナナ：1/2本
りんご1/2個
ヨーグルト2/3個
さつまいも中1/5個

