

『子どものおやつ』

暑い日が続くと、大人も子どもも冷たいものを食べる機会が多くなります。

子どもがおやつを食べるのは、1日3回の食事では不足した栄養を補うための栄養補給として考えてください。大人のおやつは嗜好品（お酒やたばこの仲間）なので、子どものおやつとは意味が違うことを理解し、子どものおやつに食べさせる食品を選びましょう。チーズ、牛乳などの乳製品、おにぎりやサンドウィッチ、ビタミンが取れる果物、お芋や枝豆、トマトなどの野菜を使ったもの、小魚（いりこ、サクラエビなど）を入れたお好み焼きなど、いかがですか。

お菓子やジュースの与えすぎはやめましょう。これらは糖分が多く、虫歯になる可能性も高いです。子どもが小さい時期から甘いお菓子類を食べてしまうと、味を覚えてしまってひんぱんにほしがらるようになるので、なるべく子どもが小さい時期はお菓子類や甘いジュース類は与えないようにしてください。夏場は汗をたくさんかくために水分補給は必要ですが、ジュースを飲ませるのではなく、お茶やお水をこまめに飲ませましょう。

見た目がおいしそうに見えると食欲を感じるので、時には旬のフルーツやゼリーなどを取り入れるのもいいですが、毎日食べるのではなく時々にしたり、一回の量を少量にするなどの工夫も必要です。

どうしても大人がお菓子類を食べたくなったら時は、できるだけ子どもの前では食べる場面を見せず、子どもが寝た後や別室で食べるなどの配慮をしてください。そしてそういう嗜好品は、子どもの見えないところや手が届かない場所に置くように心がけましょう。

元気づくり課子育て支援センター

☎ (919) 6001