

どんな食事・おやつがいい？

毎日何を食べたらよいのか、食事の内容について考えてみましょう。

お子さんとの会話に取り入れて、食べ物に興味を持ってもらえるといいですね。



幼児編

3つのお皿をそろえてバランスアップ！

毎食そろえることがむずかしい場合は1日分でそろえましょう。



エネルギーのもとになる からだを作るのもとになる からだの調子を整える

不足しがちな鉄分などの栄養素を効率よく摂るには、バランスの良い食生活が大切です。

3つのお皿にプラス！

牛乳・乳製品
(骨や歯を丈夫に！)

果物
(ビタミン、
食物繊維アップ！)



100kcal～150kcalのおやつ例



市販のお菓子は食事のかわりになるものと組み合わせましょう

問い合わせ先

川越市役所 母子保健課 (総合保健センター内) TEL:049-229-4125

3回の食事で足りない栄養はおやつ(間食)で補いましょう！

ポイント1 時間を決めましょう！

お子さんの食欲や遊びの量に合わせて時間や回数を決めましょう！

食事との間隔は2時間位あけましょう

ポイント2 量を決めましょう！

おやつの適量は1日の栄養量の10～20%です。

1～2歳児 約100～200kcal

3～5歳児 約150～200kcal

ポイント3 水分補給は甘くないものを！

砂糖が多く入った甘い飲み物は満腹の原因に。麦茶や水をあげましょう。