

# おやつのとり方と役割

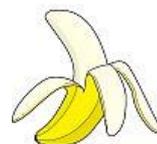
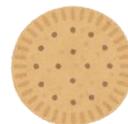
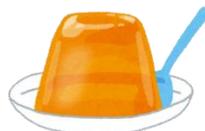
- 離乳完了期の子どもは、活動量が増える半面、1回にたくさんの量が食べられません。3食では足りないエネルギーや栄養素を補うためにおやつ（間食）が大切になります。

- おやつ≠お菓子
  - おやつ=食事の補足、成長に役立つもの
- 食事同様、時間と量を決めて与えます

大人のお菓子は塩分・脂肪分・香辛料・添加物など、乳幼児には負担となるものが多く含まれているので、注意します

## おすすめのおやつ

市販品なら赤ちゃん用として売られているもの、  
手作りなら食事の残りや、野菜・果物・乳製品を使ったものなど。



※ 赤ちゃん用でない場合、ヨーグルトはプレーンを選ぶ、ゼリーは手作りするなど、甘さに気を付ける。