

幼児のおやつについて…

1日4食

- ・一度にたくさん食べられない子は**間食**でカロリーを補いましょう
- ・一日一回で時間を決めて食べましょう。**寝る前の飲食**をやめる
- ・**手作り**の、母親を身近に感じる食べ物が**心の発育**にもよいでしょう

甘い物好き



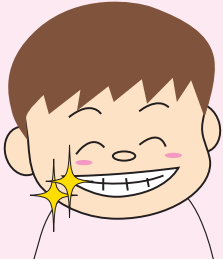

- ・**3才まで**に味の好みが決まります。**甘味嗜好**にならないよう、甘味の強い物を少なくしましょう
- ・代用甘味料の使用は、**その時は**虫歯予防になりますが、甘味嗜好の子は自分で買い食いをする頃から虫歯で悩むようになります。

ちょっとしたコツ

ケーキ等は日曜日など**日を決めて**出す

冷蔵庫にはジュース、スポーツドリンクを入れない。**お茶、麦茶**にしましょう
食後の**デザート**として甘い物を食べるのもよいでしょう



| むし歯予防によいもの | むし歯になりやすいもの |
|---|--|
| <p>お菓子 せんべい 無糖乳製品 クラッカー</p> <p>飲み物 野菜ジュース お茶類</p> <p>その他 身近にとれる果物 野菜スティック 焼いも</p>  | <p>砂糖を含むもの 甘いパン</p> <p>果汁入りのジュース スポーツドリンク 清涼飲料</p>  |
| むし歯にならない甘味料 | むし歯になる甘味料 |
|  <ul style="list-style-type: none"> ・還元水飴 ・マルチトール ・ソルビトール ・キシリトール ・パラチノース ・エリスリトール ・ステビア ・アスパラテム ・サッカリン | <ul style="list-style-type: none"> ・砂糖 ・果糖 ・ぶどう糖 ・水飴 ・麦芽糖  |
| 代用甘味料の目安 | |
| <ul style="list-style-type: none"> ・糖類0.5%以下の『無』『ゼロ』『ノンシュガー』『シュガーレス』は <u>むし歯になりにくい。</u> | <ul style="list-style-type: none"> ・糖類5%以下の『低』『ひかえめ』『低減』『カット』は <u>注意</u>しましょう。 |