



おやつ どれくらい食べているかな？



いくつチェックがつくかな？



- ☐ 時間を決めずに すきな時にたべる
- ☐ すきなおやつをお腹いっぱい食べる
- ☐ 甘いおやつやスナック菓子がおいしい
- ☐ 夜ごはんのあとに お菓子やアイス、果物などを食べる
- ☐ 甘い飲みもの(ジュースやスポーツドリンクなど)を1週間のうち 3日以上飲む

1つでもチェックがついたら注意！！



おやつや甘い飲みものを食べすぎてしまうと…

ごはんがしっかりたべられなくなったり、体重が増えてしまったりするよ

おやつは1日「何回」「どのくらい」がいいの？



しょうがくせい
小学生

「何回」 1日1回にしましょう
「どのくらい」 **200kcal**



ちゅうがくせい
中学生

「何回」 1日1回にしましょう
「どのくらい」 **250～300kcal**

運動の機会がない場合は200kcalにしましょう

パッケージを見よう！

裏をみてね



1袋 60g あたり	
熱量	330kcal
たんぱく質	3.3g
脂質	21.1g
炭水化物	32.6g
食塩相当量	0.5g

アドバイス

✓ 時間を決めよう

✓ 食べる量を決めて、お皿に出して食べよう



ちゅうい
注意！



1個約 250kcal



60g 300kcal



1個 350kcal



1枚 280kcal



1カット 350kcal

甘いもの、あぶらの多いおやつは食べる量や頻度に注意しましょう。

小学生より小さいお子さんは…？



1～3歳 1日2回(午前・午後に分けて)
100～150kcal



4～6歳 1日1回
150～200kcal

おすすめのおやつ:おにぎり、果物、乳製品など

100kcalの目安



小さめおにぎり
(ご飯約60g)



バナナ中1本



牛乳コップ1杯
(150ml)



さつまいも1/4本



チーズトースト1/2枚

この時期、おやつは食事の一部です！栄養価の高いものを選びましょう。

入院、外来での栄養相談も行っています。

ご希望される方は主治医、病棟スタッフにご相談下さい。

事務部(栄養)

あいち小児保健医療総合センター

