

小児

コーナー

北病院 栄養科
柴田 佳代子

実は大切 こどものおやつ



こどもにとって「おやつ」は食事の一部です。おやつは空腹を満たすだけでなく、おやつをとりながら休んだり会話をしたりすることで、気分転換をしたり、コミュニケーションを深めたりといった意味でも大きな役割を果たします。さらに、こどもにとっては「補食」としての役割がとても大きいのです。体がぐんぐん成長するこどもは、毎日たくさんの栄養を摂取しなければなりません。しかし、まだ十分な量を食べられなかったり、食べムラが多いこどもは、朝・昼・夕の3食だけでは必要な栄養を摂取し切れません。それを補うのが、おやつというわけです。ヨーグルトやチーズ、牛乳、豆乳、果物、おにぎりやサンドイッチなどがおすすめのおやつです。

