

1日の間食の目安って？ 手ばかりで考えよう(幼児編)

牛乳
乳製品



牛乳
(100mlあたり67kcal)

市販食品の目安量(1種類当たり150kcal程度)



おせんべい



クッキー



あんぱん



グミ



ラムネ



ポテトチップス

栄養成分表示 (〇〇当たり)	
エネルギー	〇〇kcal
タンパク質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
食塩相当量	〇〇g

基準の単位に
注意しましょう

市販の物を食べるときには、栄養成分表示や上記の図を参考に、食事にひびかないように注意しましょう。

3～5歳のお子さんのおやつ目安量は1日100～150kcal以内、
栄養補給を目的に牛乳や乳製品・果物など食事ではとりにくい栄養素
を多く含む食品がお勧めです。
飲み物も間食に入るためカロリーに注意して楽しみましょう。