



# 赤ちゃんのおやつ



赤ちゃんにとっての「おやつ」はお楽しみではあっても、食事ではとりきれない栄養を補う役目のものです。し好品を与えるものではないので、質や量をよく考えてあげましょう。

## おやつのポイント①



モグモグ期（離乳食中期：7・8か月）までは必要ありません。もしあげるとしたらカミカミ期（離乳食後期：9～11か月）から少しずつあたえましょう。基本的に乳児期（1歳前）は栄養的におやつは必要ないとされています。あくまでもお楽しみ程度にしましょう。

## おやつのポイント②

1歳からは栄養補給と考えます。おやつの役割は赤ちゃんが成長するにつれて、お楽しみから栄養素やエネルギーの補給へと変化します。食事から摂取したいエネルギーとのバランスを考え、飲み物を含めて食事にひびかない量を守りましょう。

## おやつのポイント③

だらだら食いに注意しましょう。おやつを食べすぎて食事が食べられないために、またすぐにお腹がすいておやつをほしがるといった悪循環にならないよう気をつけましょう。

## おやつのポイント④

原材料や添加物を確認するようにしましょう。アレルギーを起こす心配がある場合は、すべての原材料を確認します。赤ちゃんは内臓の働きが未熟なため、添加物の種類や安全性もチェックしましょう。

## おやつの目安量



赤ちゃんの成長とともに、おやつの適量も変わります。毎日の栄養バランスを考えながら、食事にひびかない量を調整しましょう。必ず水分もセットでとれるよう準備しましょう。

## おやつの内容について



**☆カミカミ期（離乳食後期）**…1日1回程度にし、バナナ 1/2 本+麦茶。または、ベビー用ビスケット 2、3枚+麦茶など。甘い飲み物は控えましょう。

**☆パクパク期（離乳食完了期）**…1日1～2回程度。タイミングは朝食と昼食の間10時くらいと昼食と夕食の間15時くらいに。ビタミン・ミネラル・食物繊維などが補えるものがおすすめです。例えば、バナナ 1/2 本+ヨーグルト 50g。焼き芋 30g+牛乳 50ml など。