

1歳から3歳のおやつ



<おやつについて>

午前と午後のおやつの2回分けたり、また、午後の1回だけでおやつを食べる方法があります。どちらでもいいので、お子さんの食べる量に合わせてください。

1歳～2歳は、1日100～150kcalのおやつになります。

3歳～5歳は、1日150～200kcalのおやつになります。

1日のおやつ例：普通牛乳(100ml)とりんご1/4個(70g)と組み合わせると、110kcalで1歳～2歳のおやつの1日分になります。

フレンチトーストやサンドイッチは、お子さんのかむ力に合わせて、ひと口大の大きさに切ったり、切らずにそのままにすると、自分のひと口大にかみちぎって食べる練習になります。