

おやつ^たの食べ方^{かた}を考^{かんが}えてみよう

おやつは、勉強^{べんきょう}や運動^{うんどう}などで疲れた^{つか}体^{からだ}や心^{こころ}をリラックスさせるよい働^{はたら}きがあります。
でも、おやつを食^たべすぎると、夕^{ゆう}ごはんが食^たべられなくなります。
どんなおやつ^たの食^{かた}べ方^{かんが}がいいのか考^{かんが}えてみましょう。

おやつは食^たべる時^じ間^{かん}や量^{りょう}

内^{ない}容^{よう}を考^{かんが}えて食^たべよう



おやつは、食^{しょく}事^じの前^{まえ}に食^たべすぎたり、時^じ間^{かん}をきめずにだらだら食^たべたりすると大切^{たいせつ}な朝^{あさ}・昼^{ひる}・夕^{ゆう}の食^{しょく}事^じがきちんと食^たべられなくなります。おやつを食^たべるときには、時^じ間^{かん}や量^{りょう}、内^{ない}容^{よう}を考^{かんが}えて食^たべるようにしましょう。

おやつの量を考えてみよう

おやつの量が多すぎると、次の食事が食べられなかったり、エネルギーのとり過ぎが続いて肥満の原因にもなります。

おやつの量の目安は、一日の食事量の10～15%（約200kcal）です。

キロカロリー
200kcalって
どのくらい??



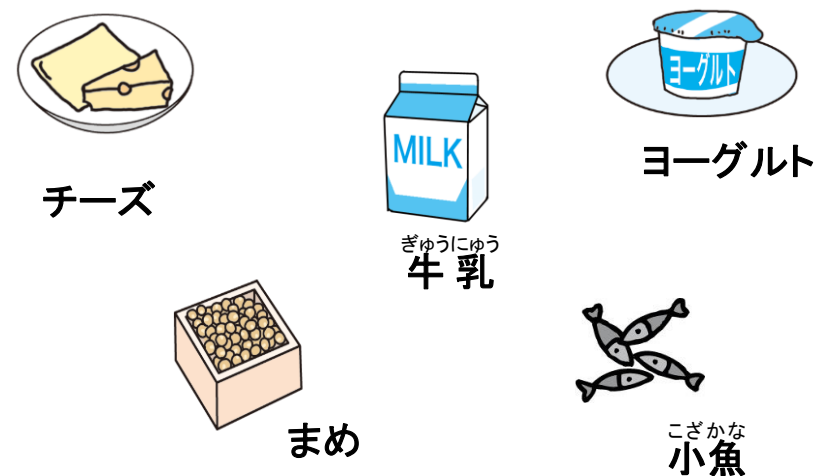
おやつの内容を ^{ないよう} ^{かんが} 考えてみよう

おやつには、^{あさ}朝・^{ひる}昼・^{ゆうしょく}夕食の不足しがちな^{えいよう}栄養を^{おぎな}補う役割があります。^{あま}甘い^{かし}お菓子だけではなく、^{ふく}ビタミンや^{しょうひん}カルシウムを含んだ^と食品を取り入れましょう。

^{おお} ^{ふく} ^{しょうひん}
ビタミンを多く含む食品



^{おお} ^{ふく} ^{しょうひん}
カルシウムを多く含む食品



おやつのおみだくじゲーム！



あま か し
甘いお菓子がすき



しおからくてあぶらっこい
お菓子がすき



おやつは、時間や量
内容を 考 えて 食 べる



すきな時間におやつを
食 べる



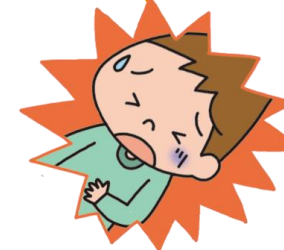
これから
つづけましょう。



ごはんの時間を 考 えて
食 べ ます。



むし歯と太りすぎに 気
を つ け ま し ょ う。



病 気 の も と に な り や す い の で
食 べ る 量 を へ ら し ま し ょ う。