

食事ばかり夏 清涼飲料 糖分に気をつけて!



甘い飲みもの糖分に気をつけて!

糖分の量はどのくらい?

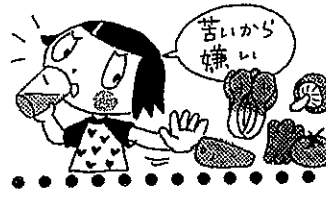
3gのスティックシュガーに換算すると...

●甘い飲みものは食欲を失わせます。
おなかがすかないので食事の量に影響します。
いろいろなおかずを食べようとしない、
好きなおかずだけですましてしまう

↓
栄養にかたよりが生じます

●乳児期から幼児期は味覚の形成期。甘味の
摂りすぎは味覚の発達を妨げ、いろいろな
ものが食べられなくなります。

夕食450kcal
↑
【ペットボトル500ml 1本】
なっちゃん新オレンジ180kcal
アミノカルピス165kcal



- コココーラ
52g
17本と1/3本
(500mlペットボトル)
- カルピスウォーター
66g
22本
(500mlペットボトル)
- なっちゃん
新オレンジ
43.5g
14本と1/2本
(500mlペットボトル)

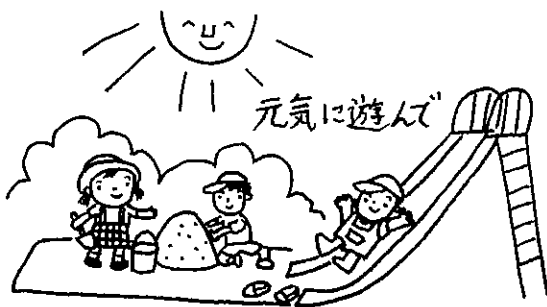
食べもの・飲みもの 水分のじょうずな補給を!

子どもは大人よりも多く水分を必要とします。特に夏は、体内の水分が汗や尿となってたくさん排出され、水分補給は欠かせません。
子どもに与える水分は、食事ごとの汁ものの料理がまず第一。
飲みものは麦茶などの糖分のないものを中心にしましょう。
糖分の多い清涼飲料やスポーツドリンクなどは、食欲を失わせ味覚の発達を妨げることとなります。

「食べもの文化」No.280(芽ばえ社)参考



元気に外で遊んで、たくさん汗をかきましょう。 水分補給に注意してね!



しっかり食べて、元気に夏を過ごしましょう!!!