



保護者の皆様に知ってほしい(祖父母向け)

幼児期の太いぎみに要注意！！



小さい頃は少しぽっちゃりしている
くらいがちょうどよい。気にするほどじゃないよ。
大きくなったら痩せるわよ。

＼ちょっとまった！／

最新の研究では、**幼児期の肥満の25%は成人期に移行するとされています。**
早期に改善するためには、育てる祖父母の意識と協力が不可欠です。実は、子守りを
頼んでいるパパ・ママは、菓子やジュースの与えすぎには気を付けたいと思っている
場合が多いです。可愛さに負けてむやみやたらに食べさせることは控えましょう。



宮城県の肥満傾向児の割合は全国でもトップクラス。「ぽっちゃりしていて可愛い」で
済まさないように、定期的に身長と体重のバランスをみることが大切です。



ママとパパには内緒のごほうび。
今日は特別だよ。

私達は大の甘党。菓子の
買い置きは欠かせないわ～。



＼ちょっとまった！／

お孫さんの手の届く範囲にお菓子の山はありませんか？また、食事の前に好きなだけ
与えていませんか？幼児期に脂肪細胞が大きくなってしまうと、太りやすく痩せにくい
体になってしまうので、買い置きを減らし、頻繁に食べさせることは控えましょう。
裏面に菓子類のエネルギーを記載しているので、確認してみてください。



孫の世話は大変！お菓子・ジュースを
与えれば泣き止むし、いいよね？

＼ちょっとまった！／

こどものいうままに菓子やジュースを買い与えてしまうと、
こどもは駄々をこねればもらえると学習してしまいます。
大人は毅然とした態度で臨むこと。気分をそらすような
声掛けをくりかえしてあげましょう。



孫可愛さでたくさん与えたい気持ちはよくわかりますが、
お菓子やジュース以外で、たっぷりと愛情を注いであげてください

おやつを上手に選びましょう

発育、成長の著しい幼児は、3回の食事では十分な栄養がとれません。
そのため不足する栄養分を補うのがおやつです。

おすすめのおやつは？

おやつを与えるときの約束

①時間を決める
→だらだら食べは食事に
影響を与えます。

②量を決める
→大袋のまま渡さずに、
小分けにして出しましょう。



※食事ではとりきれなかったものを中心にしてみましょう。

いつも食べているおやつのカロリーは？

カップ アイスクリーム  374kcal	おにぎり(120g)に 換算すると 約2個分 消費するには※ ラジオ体操 84回分	ポテトチップス (60g)  336kcal	おにぎり(120g)に 換算すると 約2個分 消費するには※ ウォーキング 約4時間
チョコケーキ (1個)  157kcal	おにぎり(120g)に 換算すると 約1個分 消費するには※ ラジオ体操 52回分	スナック菓子  285kcal	おにぎり(120g)に 換算すると 約1.5個分 消費するには※ ウォーキング 約3時間半

※体重 20 kg で計算した場合

おやつをあげる時の
ポイント

- ▷目安としては午後1回、食事との間が
2時間以上空くようにしましょう
- ▷塩、砂糖や脂質が多いものは控えましょう