

# 歯医者おすすめの間食(おやつ)の取り方・選び方

## 子供のおやつは4回目の「食事」です！

間食は、「第4の食事」として重要ですが、多くの方が「間食＝お菓子」という固定概念にとらわれがちです。

特に成長期の子供にとって体を作るための栄養豊富な食べ物をすすめることも重要です。

なりにくい

**おすすめ** おにぎり、うどん、そば、干し芋、トウモロコシ、水、麦茶、ほうじ茶



**ややおすすめ** せんべい、氷菓子、栗(甘栗)、ナッツ類、チーズ、小魚



**たまには(日曜日など)** 季節の果物、ドライフルーツ、ヨーグルト、緑茶



**まれにしましょう** 和菓子(まんじゅう、だんご)アメ、ガム



**特別な日のお楽しみ** 洋菓子(ケーキ、クッキー、アイスなど)揚げせんべい



**買わないようにしましょう！(ストックしない)**

スナック菓子、清涼飲料水、炭酸飲料水、乳酸菌飲料、スポーツ飲料、野菜ジュースも砂糖多めなので注意！



むし歯に

なりやすい