

Q： 幼児に、おやつがなぜ必要なのでしょうか？

A： 大人も子どもも、朝・昼・晩と 3 食を食べて生活を支えています。幼児は急激に成長していく中で、胃は小さいし、腸の働きは未だ弱いから、一度に多くの食を取りこめないので、成長するためには 3 食では足りません。つまり、おやつでその不足分を補う必要があります。だからこそ、おやつも食事の一部と考えてほしいのです。つまり、幼子にとっての食事は、1 日 4 食～5 食、小分けにして必要なのです。

(前橋 明)

子どもの健康福祉研究所