

夏の飲み物 水分補給に気をつけよう

子ども達は大人よりも多くの水分を必要とします。嗜好品である、糖分の多い清涼飲料水やスポーツドリンクなどを中心に与えるのではなく、麦茶や白湯などの糖分のないものを中心にしましょう。

飲み過ぎるとなぜいけないの？

①食欲を失わせる甘い飲みもの

食欲を失わせ、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルの供給源となるおかずを食べる量が減ってしまいます。

②味覚の発達と甘味嗜好

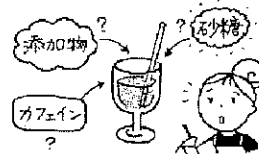
人間は本能的なエネルギー要求から、甘いものを好む傾向がありますが、他の栄養素を要求する本能はありません。乳時期から幼児期にかけて、味覚の形成期に強い甘味に慣れさせないようにしましょう。



清涼飲料水の気になる点

※100%果汁の飲料も甘味調整として、砂糖、添加物が含まれているものがあります。

※カフェインなどの子どもに好ましくない刺激成分が含まれているものもあります。



スポーツ飲料と野菜ジュース

糖分は比較的低いのですが、多量のビタミン類が添加されています。ナトリウム、カルシウムの補給にはあまり効果がありません。

野菜はただ栄養素や繊維をとるのではなく、かじる、つぶす、唾液と混ぜるなど、一連の咀嚼力を修得することができます。野菜ジュースではそれができません。



野菜と仲良くなるう

野菜がおいしく食べられるようになるには、野菜を知って仲良くなるのがいちばん！時には調理前の野菜を子どもに見せて、手触りやにおいでその野菜を感じてもらいましょう。そして、きゅうりなど生で食べられるものは、丸ごとかじる体験を！

「触るとブツブツしているね」「かじるとポリポリと音がするね」「切ったらどんな色をしているかな」などの声かけをしながら、五感を使って楽しめば、野菜がどんどん好きになりますよ！

