

アスリートが育つ 魔法の食卓



つくば公園前ファミリークリニック

茨城県つくば市水堀485-1

詳細・お問い合わせ→



冬 休みまであと少し!

気温もグッと下がりいよいよ冬の到来です。今月も勉強に、スポーツに、充実した日々を送りましょう。寒くなると外より家でゆっくりする時間も増えるのではないのでしょうか？
 ついつい学校から帰ってきてお菓子を食べてしまったり…なんてこと、ありませんか
 成長期の子どもにとって【間食】は必要な栄養素を補給するタイミングでもあります！
 コツを抑えて`成長、を加速させましょう☆

＼間食を制するものが成長を制す／

成長期におすすめの間食！



間食は栄養補給

子どもの特徴

- ・成長期は毎日たくさんの栄養が必要
- ・朝から十分な食事内容をとれない子が大半
- ・1回の食事でたくさんは食べられない



間食を活用して足りない栄養素を補給しよう!



おすすめの間食

～成長期の子どもが不足しやすい栄養素を～

カルシウム・マグネシウム

骨の材料になる
背を伸ばすサポートをしてくれるよ!



鉄

貧血予防でバテにくくなるよ!



スポーツをしている子は…

+α 卵かけご飯・いなり寿司・納豆巻き・おにぎり
 などもエネルギー補給できておすすめ

こんな時どうする!?シーン別おすすめ間食

甘いものが食べたい



果物 甘栗 干し芋



プリンゼリー グラノーラ 和菓子

しょっぱいものが食べたい



肉まん アーモンドフィッシュ すもも



焼きおにぎり 小魚 野菜チップス



「え〜…」というものでも案外ハマったりするの子ども
 間食は環境づくりも必要☆
 お母さん、お父さんもご協力を♪
 みんなで健康に



どうしてもお菓子が食べたい

食べたい時もあります！
 そんな時は`マイルール、を決めておこう☆

- ①夕食が入る量にしておく
- ②時間を決めてダラダラ食べない
- ③夕食後は控える

例

朝の食欲が落ちたり、睡眠の邪魔をしてしまうことも!

食べることを
楽しもう!

なぜ今の活動を始めたのか、
 どんな想いがあるのか
 すべてを詰め込んでいます。
 ぜひ、のそいでみてください♪
 どんなサポートができるのかも書いています◎

HPはこちら

