

飲んでいませんか？あまい飲み物！

もともと本能的に甘い味が大好きな赤ちゃん。お子さんが喜ぶからといって、甘いジュースをあげていませんか？

一度あま〜い味をおぼえると・・・ 

- ・離乳食を食べなくなる
- ・食事より甘いもの（くだものやお菓子）を欲しがる
- ・甘くない水やお茶、牛乳などを飲まなくなる
- ・むし歯になりやすくなる

などなど、お子さんの食事や健康面に影響が出てきます！

心あたり、
ありませんか？



知っておいてね！

実はこんなに糖分が入っているんです！

お子さんは口に入るものを選ばせん。気をつけなければいけないのはママ！パパ！ご家族！であることを意識しましょう。

とっても大切な水分補給！

体重のほとんどが水分の乳幼児期のお子さんにとって、水分補給はとても大切。お子さんは一度にたくさんの水分をとることは難しいので、遊んだ後や昼寝後、入浴後などには、こまめに水分補給をしてあげましょう。



ただし！

元気なときの水分補給に甘い飲み物はNG！スポーツ飲料やイオン水等も病気（発熱・脱水等）のとき以外は必要ありません！

日常の水分補給としては、水・ほうじ茶・麦茶など、甘くないもので十分です。ただし、大人が飲むコーヒーや紅茶・濃いお茶などはカフェインが多いので避けよう。



いつから牛乳に切りかえるの？



離乳食としては7～8ヶ月ごろから使えますが・・・

飲用牛乳は1歳くらいから！母乳・育児用ミルクから少しずつ切り替えていきます。

1歳前の赤ちゃんのおなかでは、まだ牛乳をうまく栄養に変えることができません。1歳をすぎても、まずは一度沸かしたのから始めていくとよいでしょう。

ジュースの中の糖分量！



品名	内容量	熱量 Kcal	糖質 g	3gスティックシュガー換算本数
炭酸飲料グレープ味	500ml	230	57.5	19本
コーラ	500ml	225	56.0	19本
カルピス原液（乳酸飲料）	40ml（1杯分）	104	52.6	18本
オレンジジュース、サイダー	500ml	210	52.5	18本
スポーツ飲料	500ml	135	33.8	11本
イオン飲料	500ml	100	25.0	8本
乳酸菌飲料	65ml	45	12.2	4本
野菜ジュース（果汁入）	200ml	86	20.5	7本



野菜嫌いのお子さんも、「これなら飲むから・・・」とあげてしまいがち！野菜ジュースは、製造過程で本来の栄養がかなり減っているため、野菜の代わりにはなりません。また、果汁入りのものには糖分もかなり含まれていますので、飲むなら果物が入っていないものを選びましょう。でも！栄養面と噛む力をつけることを考えると、やっぱり野菜そのものを食べられるのが一番ですね！

那須烏山市