

おやつの食べ方 ～4つのポイント～

①食べる時間



食事の直前や夜寝る前はなるべく食べない。

②食べるもの



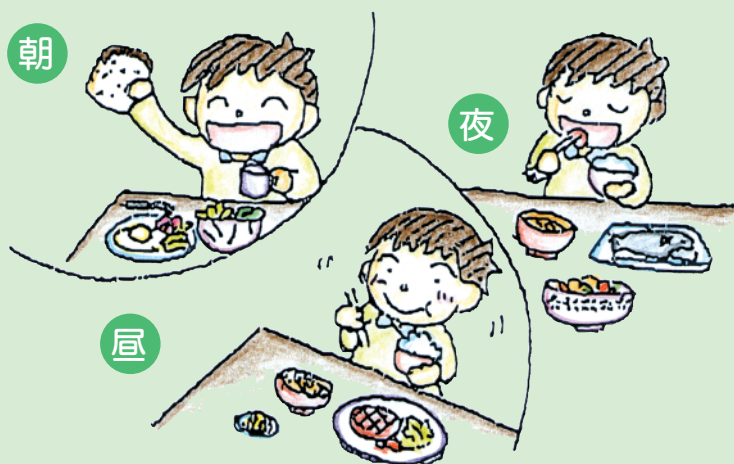
空腹時に甘いものをたくさん食べると、いろいろなぐったりになりやすい。むし歯の原因になる。

③食べ過ぎない



太ってきたと感じる人は要注意。

④基本は3度の食事



成長期に必要な栄養は食事から。