おやつクイズ

Q1 おやつについて正しく書いてある方を〇で囲みましょう。

①毎日かならず（**食べなくてはならない・食べなくてもよい**）。
②寝る前に食べるのは（**体によい・体によくない**）。
③おにぎりや焼きいもなど、お菓子以外の物を（**食べてもよい・食べてはいけない**）。
④スナック菓子の大きな袋を開けたら（**残さず全部食べる・お皿に分けて量を決めて食べる**）。

Q2 次のおやつには、どのぐらいのさとうが入っているでしょう？ さとう1本は5グラムです。線で結んでみましょう。

プリン

チョコレート1まい

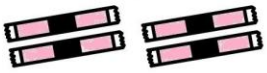
あめ2こ

アイスクリーム

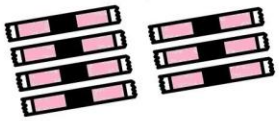
（サイダー・350ミリリットル）

缶ジュース１本

〈さとう〉4本



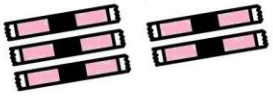
7本



2.5本

1本

5本



Q3 1日に食べるさとうの量は、だいたい10グラム（2本）までです。 さとうをとりすぎるとどうなってしまうか、絵を見ながら考えて書いてみましょう。

①

②

③

④

[　　][　　][　　][　　]

こたえ

Q1　①食べなくてもよい　②体によくない　③食べてもよい　④お皿に分けて量を決めて食べる
※1日3度の食事がきちんと食べられるように、時間や量を決めて食べましょう。

Q2　プリン…2.5本　チョコレート1まい…5本　あめ2こ…1本　アイスクリーム…4本　缶ジュース1本…7本

Q3　①太る（肥満）　②虫歯になる　③つかれやすくなる・集中力がなくなる　※さとうをとりすぎて、ビタミンB1（ぶた肉、レバー、大豆、麦、ごまなどにふくまれる）が足りなくなると起こります。　④食事が食べられなくなる
※さとうを多くふくむおかしなどを食べると、おなかがいっぱいになったように感じてしまいます。