

下の子

上の子

# おやつは 同じじゃないよ

1歳6か月〜3歳ごろ

4〜6歳ごろ

## 自然の甘みを 中心に！

おやつは食事の  
一部と考えよう



## 濃い甘みは 控えめに！

歯によいおやつ  
を選ぼう



歯によいおやつ  
リーフレットは  
こちら

“甘いおやつ”は、  
まだ早いよ

食べる時間と量を  
決めよう



歯によいおやつリーフレット  
足立区 「同じじゃないよ」