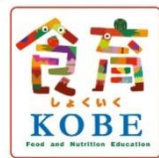




楽しく食べよう！

～幼児期の食事～

食でつながろう！笑顔と健康



●お腹が空くリズムを持とう

- ・早寝早起きの習慣でおいしく朝ごはんを



●食べたいもの、好きなものを増やそう

- ・大人が好き嫌いをしないで、おいしそうに食べて見せる
- ・苦手な食べ物は、ひと口でも食べたらほめる
- ・調理方法を工夫して変化をつけてみる

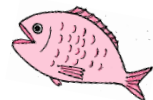


●食事の時間を楽しもう

- ・家族や仲間などとの楽しい食事で安心感や信頼感を
- ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを

●食べ物や身体のことを話してみよう

- ・買い物や食事の時に食材や食べ物について話題にする
- ・遊びや絵本を見たりするなど普段の生活でも、食べ物や身体に興味を持たせる



●お手伝いからはじめよう

- ・食事づくりのお手伝いや、時には収穫体験を通して食材に触れて食べ物に関心を
- ・食材の味、色、香り、音などで好奇心を刺激する

パパ・ママの食事は大丈夫?! 今すぐ簡単「3チェック」で確認してみましょう。

1 食事量チェック

食事量は、あなたにとって適量ですか？

下の表を使って、身長と体重からチェックしてみましょう。

(例) 身長170cm、体重75kgの方は「★」の位置になります。

身長 \ 体重	35kg	40kg	45kg	50kg	55kg	60kg	65kg	70kg	75kg	80kg	85kg	90kg	95kg	100kg
140cm	Yellow	Yellow	Yellow	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red
145cm	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red
150cm	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red
155cm	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red
160cm	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red
165cm	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red
170cm	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	★	Red	Red	Red	Red	Red
175cm	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Red	Red	Red	Red	Red
180cm	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Red	Red	Red	Red
185cm	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Red	Red	Red
190cm	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Red	Red
195cm	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Red
200cm	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow

黄色の方は「不足」気味。
ちよい足して食事量を
増やしましょう。

白色の方はおおむね「適量」。
今の食事量を維持しましょう。

赤色の方は「過剰」気味。
ちよとずつ食事量を
減らしましょう。※

※筋肉の多い方へ この判定は筋肉と脂肪の割合を考慮していないため、赤色の区分であっても食事量を減らす必要はありません。

2 栄養バランスチェック

食事量の次は、
食事内容をチェック！



3 塩分チェック

ほとんどの日本人はとり過ぎ。
あなたの塩分量は大丈夫？

