

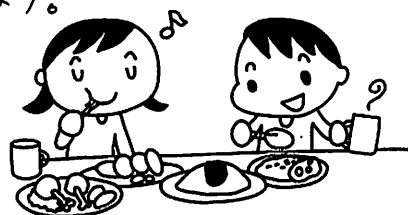


幼児生活習慣病予防のための 10 か条

幼児期の肥満は大人になってからの生活習慣病に影響を与えることが分かってきます。幼児期は、一生を左右する大事な時期です。以下のような生活習慣を身につけて、一生、健康な生活を送りましょう。

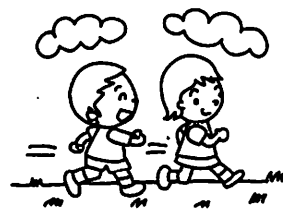
(食事)

- ① 朝ごはんはきちんと食べましょう
- ② 食事中はテレビを消しましょう
- ③ 食事中は「美味しいよ」など声をかけ、楽しく会話しながら食事しましょう。
- ④ 好き嫌いをなるべくなくし、野菜・果物を食べる習慣をつけましょう。
- ⑤ よくかみましょう
- ⑥ おやつはジュース、スナック菓子などカロリーのとり過ぎに注意しましょう



(運動)

- ⑦ 1日60分はできるだけ体を動かしましょう
- ⑧ できるだけ歩く時間を増やしましょう



(生活)

- ⑨ 早寝、早起きと生活のリズムを正しくしましょう。
- ⑩ 睡眠はできるだけ10時間はとりましょう

