

子どもの肥満予防のため、 生活習慣を見直そう

子どもの肥満が増えています。肥満は「食べ過ぎ」と「運動不足」という悪い生活習慣によっておこされます。幼児期にしみついた食習慣や運動習慣は、大人になってもなかなか変わりません。幼児期によい生活習慣を身につけ、肥満を予防することが大切です。

★**家族全員で約束を守り、楽しい食事をしましょう。**

- ①1日3食、規則正しく食べましょう。
- ②よく噛んでゆっくり食べましょう。
- ③夜食はやめましょう。
- ④薄味の食事に慣れましょう。



★**おやつは4番目の食事です。
時間と量を決めましょう。**

- ①ケーキ、スナック菓子は少なめに、清涼飲料水（ジュース、コーラ、スポーツ飲料）はお茶に変えましょう。
- ②牛乳、ヨーグルト、果物をとりにいれましょう。

★**子どもは遊ぶことが運動です。運動不足になってませんか？**

- ①親子で体を動かし、楽しく遊びましょう。
- ②家の手伝いをする習慣を付けましょう。
- ③テレビの見過ぎやゲームのし過ぎは禁物です。