

# ライフステージ別栄養バランスのとれた食事と栄養

## 乳幼児期



### 体験を積む

食べることを通して、食習慣の基礎づくりをする

#### 食生活チェックポイント



- 食事作りや盛り付け等のお手伝いや収穫体験等をしている。
- 朝食を家族等誰かと食べている。
- 楽しんで食事をしている。

## 主食・主菜・副菜をそろえた食事



行動1

・食べ物を見て、触って、味わう

行動2

・みんなで食べる

効果

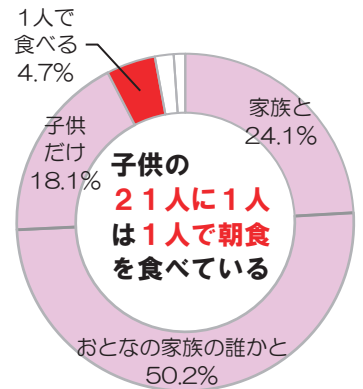
・食べ物に興味を持てる

指導ポイント

・発達にあわせた楽しい食事をする

### Message

心身ともに基礎がつくられる時期です。好き嫌いや食べむらがでて無理強いせずに楽しい食卓を作ることが大切です。



参考：平成27年度乳幼児栄養調査結果の概要（厚生労働省）

## 学童期・思春期



### 知る

食べ物の働き等を知ること、興味や関心を持ち、作ることもつなげる

#### 食生活チェックポイント



- 毎日朝食を食べている。
- 地元でとれる農産物やいろいろな料理を知っている。
- 乳製品や小魚、野菜、海藻、豆等カルシウムがたっぷり含まれる食品を食べている。

## 主食・主菜・副菜をそろえた食事



行動1

・朝食をしっかりと食べる 

行動2

・調理や食に関する知識を身につける

効果

・自らの健康について考えられる

指導ポイント

・健康を考えた食事を自ら選ぶ

### Message

体をつくる大切な時期です。基本的な生活習慣を身につけることが大切です。

朝食を欠食している割合は

7-14歳 13人に1人  
15-19歳 9人に1人



参考：東京都民の健康・栄養状況（東京都福祉保健局）（平成27年から平成29年の集計）