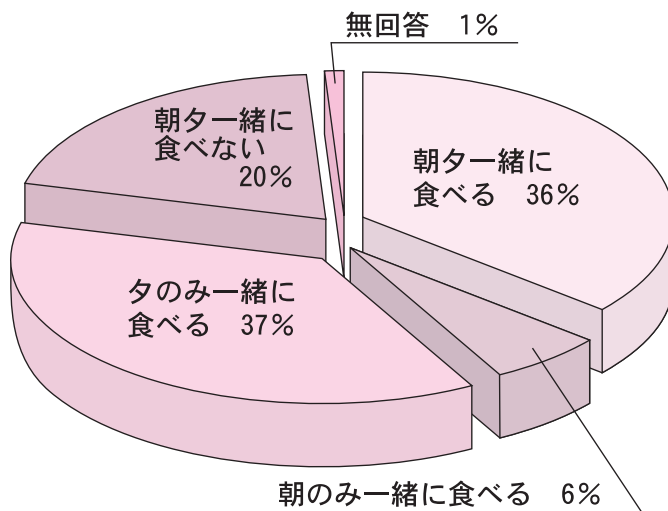


子どもの食生活の

現状と課題

3歳児の家族一緒にの食事

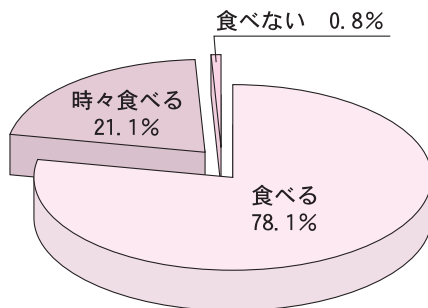


- ・朝食を食べる
- ・好き嫌いなく食べる
- ・早寝早起きの生活習慣を身に付ける
- ・家族そろって食事をする

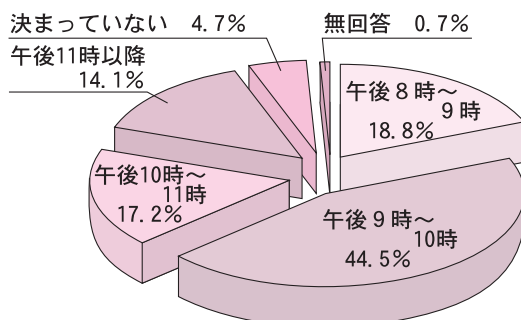
乳幼児期の食生活のポイント

生活習慣病を予防するためには、乳幼児期から、食をはじめとした望ましい生活習慣を形成することが重要です。しかし今、ライフスタイルの多様化により、食生活や睡眠時間など、子どもの生活リズムに乱れが生じています。昨年、市が3歳児を持つ家庭を対象に行った「食生活に関する調査」では、朝夕とも家族一緒に食事をする家庭は36%で、朝夕とも一緒に食べない家庭は20%にのびりました。朝食を毎朝食べない子

3歳児の朝食の状況



3歳児の就寝時間



は、22%以上あり、また、夜9時以降に就寝する子が80%以上でした。このような調査からも、生活のリズムが乱れている子どもの姿がうかがえます。早寝早起きをし、朝食をしっかりと食べることによって、規則正しい健康的な生活ができるようになります。また、好き嫌いなく多様な食品を食べることにより、栄養バランスも自然に取れるようになります。