

子どもの肥満対策

最近子どもの肥満が増えていることをご存知でしょうか？

主な肥満の原因として、食べすぎや運動不足があげられます。気をつけていれば大丈夫と思いがちですが、それ以外にも日常生活の中で肥満の原因があると言われており、睡眠不足、朝食抜き、複数回のおやつ、早食い、遅い夕食、長時間のテレビやゲームなどさまざまです。

幼児期の肥満は、成人の糖尿病、高血圧などの生活習慣病に結びつきやすいと言われています。子どもの肥満を防ぐため、食生活を見直してみませんか。

- よく噛む習慣をつける。
- 1日3回の食事と1回の間食とする。
- 外食や甘い飲み物は減らす。
- 孤食は避け、楽しい食卓を心がける。
- 子どもの食べたいものを食べたいだけ与えるようなことはしない。

また、幼児期から食事のルールも教えていきましょう。

- 食べる場所は、基本的に食卓だけにする。
- 大皿盛りにしない。つぎ分けられた自分の分だけ食べる。
- 食べ終わったら「ごちそうさま」をする。
- 食事やおやつの時間を決め、それ以外の時間は食べないようにする。
- 家の中の食べ物を勝手に食べない。

家族みんなで肥満防止を心がけて過ごしましょう。

●問い合わせ先 京町保育所
▽☎(922)0754

