

夏休みが終わり、学校が始まってから約1週間がすぎました。勉強やスポーツ、新しいことに挑戦していくためには健康が大切です。生活のリズムを整えるとともに、偏食をせず、いろいろなものをバランスよく食べるように心がけましょう。

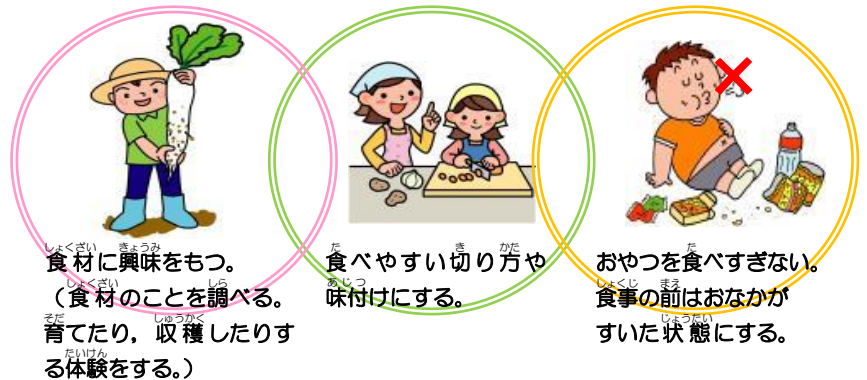
偏食をなくそう

- 偏食とは・・・
- ①好き嫌いなどがあり、食事の内容が偏っていること。
 - ②好きなものばかりを食べ続けること。

本当に嫌い？

食べず嫌いだったり、小さいころに嫌いだったものは今も嫌いだと決めつけていたりしませんか？嫌いだったものでも、食べられるようになることは珍しくありません。まずは、「嫌いだから食べない」が「嫌いでも食べられる」になるようにしましょう。

どうすれば食べられるようになるかな？



栄養素のバランスがよい食事をめざしましょう！



野菜がほとんど食べられない、魚がほとんど食べられないという人はいませんか？食べられないものが多い人ほど、栄養素のバランスも偏りやすくなります。

偏食をすぐになおすのはむずかしいかもしれませんが、少しずつ食べられるものを増やしていきましょう。どうしても食べられないものがある人は、不足する栄養素をほかの食品で補うようにしましょう。