

CHAPTER 01 「量を1口増やす」長い目で見た体を大きくする方法

CHAPTER 01 「量を1口増やす」長い目で見た体を大きくする方法 MISSION FILE 1

3つの「区分」と「バランス」で考える 弁当の栄養学 MISSION FILE 2

CHAPTER 02 食べる体力が必要な訳 将来に生きる成長期の食習慣形成術 MISSION FILE 3

「保護者の疑問解決編」故障時の食事法やプロテインの是非 MISSION FILE 4

CHAPTER 03 プロ野球選手も実践する嫌いな野菜との向き合い方 MISSION FILE 5

CHAPTER 04 実は「脳」にも作用する 骨以外にも必要なカルシウム摂取 MISSION FILE 6

CHAPTER 05 飲むことは悪でない 「スポドリ・炭酸飲料」の賢い使い方 MISSION FILE 7

CHAPTER 06 「ケガ」のリスクへの影響も「朝食を抜くこと」で起こる弊害 MISSION FILE 8

CHAPTER 07 「エネルギーとリカバリー」 目的に応じた補食メニュー MISSION FILE 9

POINT

育ち盛りの子どもに必要な食事と栄養

体づくりを行う上で、食事との関係は切り離せないもの。成長期の子どもに対するアプローチとして重要なのは、食事そのものへの楽しさを見出すことにある。

MISSION 1



1

食の細い子どもの場合、食事の回数を増やすことが大事。ご飯の量をひと口でも良いので増やすことを続ける。

CHECK!

2

食そのものに興味を持つように工夫するのも重要なミッション。家庭での食事の時間が楽しいという雰囲気作りを行うことで食べる時間が長くなり、自然と食事量の増加が望める。

Note

MISSION COMPLETE

印

年 月 日

※ミッション達成完了日を記入