

食生活指針⑩「食」に関する理解を深め、 食生活を見直してみよう。

・子供のころから、食生活を大切にしましょう。

子供のころから、生涯を通じて健康的な食生活を実践する力や食生活を楽しむ態度を育むことは大切です。そのためにも、家庭や学校、地域社会等で、子供のころから、食品の安全性を含めた「食」に関する正しい理解や望ましい習慣を身につけるための学習の機会を提供する環境づくりも必要です。



・家庭や学校、地域で、食生活や、食品の安全性を含めた「食」に関する知識や理解を深め、望ましい習慣を身につけましょう。

子供の発育・発達段階に応じた「食」の体験を積み重ねることで、食べ物をより身近に感じることができます。こうした経験をすることで「食」に関心を持ち、正しい食習慣への理解や実践にを身につけるきっかけになります。



・家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみよう。

食生活は、家族や仲間との関わりの中で営まれるものですから、家族や仲間と一緒に食生活を考えたり、話し合ったりする機会をもつことも大切です。栄養についてや、旬の食材、地域の伝承料理や産物、マナー、食の好みなど話し合うことで、食を見直すきっかけになります。



・自分たちの健康目標をつくり、よりよい食生活を目指しましょう。

健康の保持・増進のためには、一人一人が食生活を見直し、健康的な食生活を実践することが重要です。そのためにも、食生活をチェックし、自分の健康目標を作り、それに向けて実践していく習慣を身につけることが重要です。

