

With コロナ時代の子どもの食事 10の提言

- 1) 水分を十分に与えましょう
- 2) おやつは、自然な食物を選びましょう
- 3) 新鮮で良質なたんぱく質を与えましょう
- 4) 飽和脂肪酸を控え不飽和脂肪酸を与えましょう
- 5) トランス脂肪酸の摂りすぎに注意しましょう
- 6) 不足しがちな食物繊維を与えましょう
- 7) 砂糖や食塩の摂りすぎに注意しましょう
- 8) 外食より自宅で調理しましょう
- 9) メニュー決定や調理に参加させましょう
- 10) 必要なら公的支援や専門家のアドバイスを受けましょう