



ママと一緒に小児肥満を考える

## コメタボ君の一大決心

about metabolic syndrome

STEP  
11

# コメタボ君の一大決心

### 食事

- 朝食をしっかり食べる
- ゆっくり良く噛んで食べる
- 給食のお代わりはやめる。(野菜なら良いかな)
- おやつはフルーツやカロリーの低いものに(買い食いはしない)
- 給食の牛乳以外は、お茶、麦茶、ミネラルウォーターなどにする

### 生活習慣

- 早寝早起きをする
- テレビ、ゲームの時間は平日1時間以内、お休みの日は2時間以内
- 友達や家族と外で運動をする
- 愛犬と散歩をする
- 家の中では有酸素運動(エアロビクスなど)をする
- 嫌な事、悩み事は家族・学校の先生・友達に相談してストレスをためない
- 体重測定を毎日する(一定の時間に)

