



子どもが、何でも食べなくてはいけないのはなぜ

体がどんどん成長していく、大切な時期だから

子どものときは、体がどんどん成長していく、大切な時期です。ですから、いろいろな食べ物を、好ききらいせず何でも食べて、体に栄養をあたえることが大事です。

食べ物の中には、体をつくったり力を出すもとになったり、体を元気にするもの(栄養素)が入っています。じょうぶな体をつくり、元気にくらししていくためには、好ききらいしないで、いろいろな食べ物を、バランスよく食べるようにしなければならないのです。

元気で健康な生活をするために必要な栄養素

食べ物の中にくまれている栄養素には、体をつくるもとになっている「たんぱく質」、体の熱や力のもとになっている「糖分(でんぷん)」・「脂肪」があり、これらを、三大栄養素といいます。そして、これらの栄養素の、吸収やはたらきを助けるはたらきをするのがビタミンです。ビタミンは、いろいろな栄養素の、吸収やはたらきを助けたり、目や皮ふを健康にしたり、体を元気にするはたらきなど、おもに体の調子をととのえるはたらきをします。(監修・保志 宏)

太った子とふつうの子の
体の成分をくらべると

太った子は、ふつうの子
に比べ、脂肪の多いこと
がわかる。

