

## 世代別にみた取組の目安

乳幼児期(0~5歳頃)	少年期(6~15歳頃)	青年期(16~24歳頃)
<p>体の発育が盛んで、見る、聞く、触るなどの感覚が発達し、自分の周りのものに対する好奇心が強くなる。</p> <p>家庭や保育所等を中心にして、将来に向けての望ましい食習慣の形成や食への関心が持てるようにするためのしっかりとした基礎をつくる。</p>	<p>体力や運動能力が向上し、自分でできることの範囲が広がる。</p> <p>家庭、学校、地域が連携して、食と健康に関する知識や食の体験を通して食の大切さを学ぶとともに、規則正しい食習慣を身に付ける。</p>	<p>体の発達がほぼ完了し、いろいろな生活習慣を自分で整えることができるようになる。</p> <p>食に関する知識や経験を深め、生活に合わせて自分の食生活を自分で管理できるようにする。</p>

安心と安らぎの中で母乳(ミルク)を飲む  
心地よさを味わう

「いただきます」、「ごちそうさま」を言う  
習慣を身に付ける

いろいろな食べ物を見る、触る、味わう

家族等と一緒に食べることの楽しさを味わう

食べ物と体のことを話題にするなどしながら、食への関心を高める

歯をみがく習慣を身に付ける

正しいはしの持ち方を身に付ける

朝、昼、夕に規律正しく、よくかんで食事をする習慣を身に付ける

● 買い物や料理を経験することにより、食への関心を高める

● 農林漁業の体験や食品製造現場を見学し、食べ物の生産について理解を深める

● 食生活と健康について学び、バランスのとれた食事について考える

● 水源のかん養や緑・自然環境の保全などの面で、農林水産業が身近に行われて

● 生活のリズムに合わせて、自分で食事の内容や

●

●

●

●

●

●

●

●

●

壮年期(25~44歳頃)	中年期(45~64歳頃)	高齢期(65歳頃以上)
心身ともに充実し、職場や地域社会で活発に活動する。 食を楽しみながら、食生活の改善を図るとともに、家庭において子どもたちの食習慣の形成や食に関する基礎的な知識の習得などを行う。	次第に体の機能が低下し、健康に対する意識が高まる。 食を楽しみながら、健康状態や活動の程度に合わせて食事の内容を見直し、生活習慣病を予防するとともに、歯の健康維持を図る。	退職や子どもの自立などにより、生活が変化する。 家族や友人と一緒に食を楽しみ、食文化の継承などに努める。
いることの大切さについて理解を深める		
量を調節する		
栄養の摂取と生活習慣病などとの関連を理解し、食生活を改善する力を養う		
食品の表示についての知識を習得し、食品の選択に活用する		
食品安全や食品衛生に関する知識を持ち、食中毒など食品による危害を防止する		
食品、エネルギー、水などのむだを減らす環境に優しい食生活を実践する		
かかりつけの医師や歯科医を持ち、定期的に健康診断を受けるなど健康管理をして、生活習慣病や歯周病の予防を心がける		
歯周病で歯を失わないよう、自分にあった歯みがき方法を身に付ける 食事の時にかみにくいと感じたら、放置しないよう心がける		
「食事バランスガイド」等を参考にして生活習慣病を予防する		
伝統料理に親しみ、自分で料理することを楽しむ		
		健全な食生活や食文化等を次世代に伝えるよう努める