

子どもの食生活再考

流山 保護者ら集め講演会

「子どもの発育と食生活」と題した講演会がこのほど、流山市南流山センターで行われ、子育て中の保護者ら二十人が、子どもの偏った食生活や改善方法などを学んだ。写真。

講師の聖徳大学生活文化学科助教授・中尾美生子さんは、幼児期の食事の問題点や食習慣の乱れ、小学生の日常生活での問題点を指摘し、その改善策をスライドを使って説明した。

中尾さんが「コンビニエンスストアやファストフードなどで偏った食生活、乱れた生活リズムを改善するには、家庭での

コミュニケーションもさることながら、食につい

ての考え方をもう一度家族そろって見直す必要がある」と呼び掛けると、受講者は熱心にメモをとりながら真剣な表情で聞き入っていた。

