

学籍番号	氏名	講義名	提出日
------	----	-----	-----

## 第1章 子どもの健康と食生活の意義

### 1. 子どもの心身の健康と食生活（テキスト p.1～5）

#### 演習問題

1. 乳児期，幼児期，学童期それぞれの成長の特徴を挙げてみましょう。次に幼児期で列記した特徴をふまえ，食物，栄養素を摂取する際に注意すべきことを考えてみましょう。

（Key Word：身長，体重）

#### ■乳児期の成長の特徴：

#### ■幼児期の成長の特徴

#### ■学童期の成長の特徴

#### ■食物，栄養素を摂取する際の注意点：

2. 子どもに運動習慣をつけ，達成感，挑戦，自己肯定感を抱かせる意義の重要性を考えてみましょう。

（Key Word：日常生活，習慣化）