



はは歯クラブだより



No.03

あけましておめでとうございます。 医療法人
ゆきなり小児・矯正歯科

歯科衛生士の有谷です。今回は子供の食生活についてです。
そこで、『食生活自己診断テスト』です。

	はい	どちらでも	いいえ
①朝食はご飯を食べさせている	15	10	0
②1日に2回はご飯を食べる	10	5	0
③ご飯は玄米、胚芽米などが常食	5	2	0
④ラーメン、パスタよりうどん、そばが多い	10	2	0
⑤動物性食品は肉より魚が多い	5	2	0
⑥野菜はサラダや炒めものより煮物、和え物派？	5	2	0
⑦おやつはお菓子よりおにぎりやイモ類が多い	10	5	0
⑧清涼飲料水は飲ませない	15	10	0
⑨スナック菓子を買う事は少ない	15	10	0
⑩食事中テレビは消している	5	2	0
⑪食品を購入する際『表示』は見る	5	2	0

では、結果発表です！

100～80点 すばらしいです！

79～60点 かなり良いです

59～30点 あまり良い食生活ではないです

29～0点 根本的に見直しが必要です。ジュースやお菓子は控えましょう

いかがでしたか？日頃の『食』について見直すきっかけにされて下さい。



詳しくはホームページをご覧ください。「ゆきなり」で検索できます。