

5才 ~8才	プレ ゴールデン エイジ	月齢をはじめとする 神経発達が進む。大切な時期。
9才 ~12才	ゴールデン エイジ	神経系の発達が完成に近づき安定期へ。 食事に対する意識づけが最も大切!
13才~	ポスト ゴールデン エイジ	筋肉や骨格が急速に伸びる。 発育を最大限重視することが大切。

小学生は毎日、スポーツをしています。そのため、毎日バランスのとれた食事を「3食」とること!! 偏食は、体を作る要素が足りないため、大きくなれません

小学生のうちとはにかく! **食べれる胃袋を作ること!**

食べる力が育てば、**バテない! めげない!**
心も強くなります!! 体力的にも精神的にもgood!
「食べる」ことで、体が丈夫になることへの意識。
「食べる」ことで、疲労回復になることへの意識。
食事の大切さ、子供達に伝えていきたいですね!

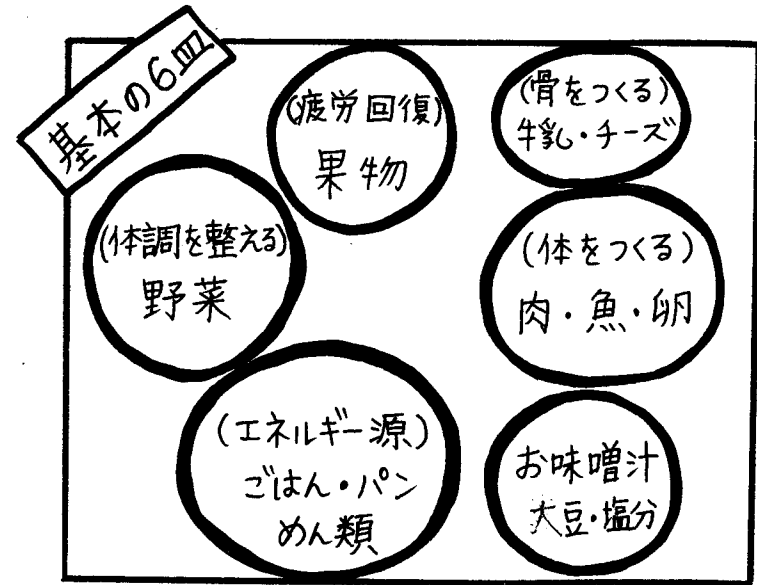
日本の誇り! **ごはん(お米)の力はすばらしい!**

おかずの栄養素も大切ですが
「おこめ」をどれだけ食べられるか、
それが **重要なカギ!**

お茶わん 山もり1杯
小6 **200g~250g**

どんぶり1杯
中学 **350g** わあ!!

ポイント! はじめは食べられなくても、毎日、少しずつ、少しずつ増やしていくと、アッ! 不思議!!
ハロ、ウッと食べられるようになるんです!!!
「もう無理〜」宣言からの「あと2口!」がポイント(笑)

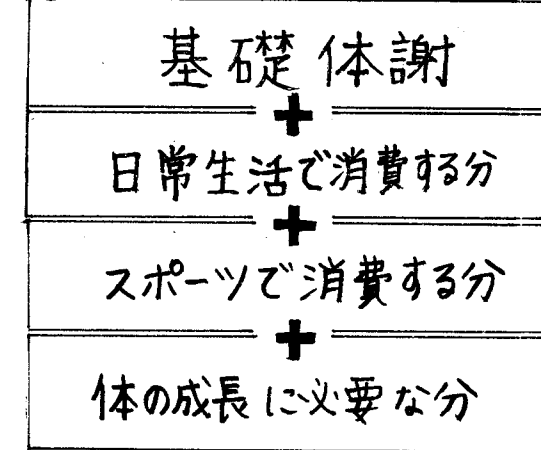


スポーツをする子供の 食事と栄養

小学生に必要なエネルギーって!? (10才~11才)

活動レベル(低) **1,950kcal** (静的な活動が中心)
活動レベル(高) **2,500kcal** (スポーツなど活発な運動習慣)
(※中学生は **3000kcal ~ 3500kcal**)

《スポーツをしている子供の場合》



スポーツをする子供の場合
これだけの栄養を摂取する必要があるんですね。
だから、3食きちんと食べないと、成長に必要な栄養が足りず、体が大きくならないんですね。
なるほどか〜。

ポイント! 3回の食事では、とりきれないエネルギーの摂取は、補食でとりましょう。お昼12時頃に食べると、16時には、消化されます。そのまま、18時、19時に練習をすると、筋肉を使ってしまうため、必ず補食(おやつ)を!! (おにぎり・果物・乳製品、等)

① 炭水化物	エネルギーになる	ごはん・パン・めん類・いも類
② 脂質	エネルギーになる	バター・マーガリン・植物油
③ たんぱく質	体をつくる	肉・魚・卵・大豆製品・チーズ
④ ビタミン	体調を整える	野菜・果物・レバー
⑤ ミネラル	骨をつくる 体調を整える	海藻・牛乳・乳製品・小魚

・シャワーだけは「×」
・湯船につかる。
42℃ 10分
あつめ 中学生は絶対!
・筋肉回復 ↑up!
・内臓も回復 ↑up!
・リラックス効果

・深い眠りに入ってから1時間後 → 成長ホルモン
・疲労回復・免疫力を高める
・成長ホルモンの活発な分泌により体が大きくなる
分泌量を増やすには牛乳がおススメ! あたかくして!

睡眠

正しい姿勢で、おへそより上がぶくうむこと。
・朝ごはんをしっかり食べる。
・目をスイッチオン!
・食べれる胃袋を作る。

入浴

食事

排泄

代謝

W-C

・毎食 出るのはO.K!
・下痢・便秘に気を付ける
・正常かどうか確認

ポイント! スポーツをする子供にとって、技術や基礎体力の向上も大切ですが、何といっても全ての土台となる生活習慣を整えること!!!
これが最も重要ですね。意識して整えましょう!

練習・試合終了後、
30分以内 に必ず食べる
炭水化物 + 糖分 + クエン酸
おにぎり + (100%フルーツジュース) + オレンジ・アップル・パイナップル・グレープフルーツ
・運動により空っぽになったエネルギー補給。
・ダメージを受けた筋肉の修復のため。

おにぎり
11個 150g × 4個
具なしの塩むすび
☆かま☆のりなしが **Best!!**
母としては楽チンで助かりますネ。

体内の水分量
6割 (体内の3/3)
夏は特に、熱中症予防のために意識してとるようにしましょう。自宅にいる時から少しずつ摂取しましょう。

プロテイン
小学生は **禁止!!!**
・胃腸が育っていないこと。
・じん臓への負担が大きいこと。
から、小学生にはおススメできません。
高校生からはO.K!! です。

牛乳 カルシウム、たんぱく質、ビタミン、ミネラル 含
朝(昼)寝前 **Best**
200ml ずつ飲む。
・筋けいれんも少なくなる。
・強い骨と筋肉を!!

食
「食」は「人」を「食」くする。
楽しくごはんを食べてみましょう!!