

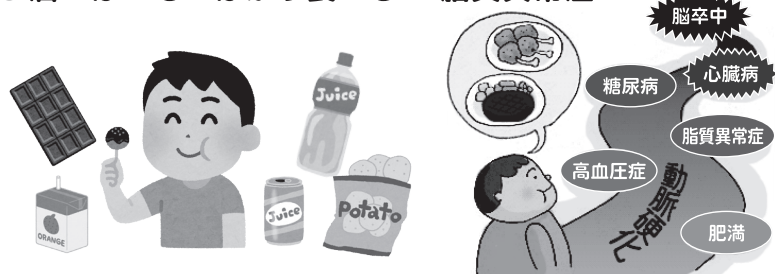
好き嫌いをへらそう

好きな食べものばかり食べて、嫌いな食べものを残す「好き嫌い」があると体はどうなるの？

好きな食べものばかり 食べていると…

好きな食べものばかりを食べ、その食べものに含まれている栄養素ばかりをとると、次のような生活習慣病になってしまいます。

- 甘いものばかり食べる → 糖尿病
- 塩辛いものばかり食べる → 高血圧症
- 油っぽいものばかり食べる → 脂質異常症



嫌いな食べものを 残しているとき…

栄養は、必要な分がそろうことで効果的になります！
嫌いな食べものを残すことで、次のような栄養障害が起きてしまいます。

- 体の成長が遅れる
- 疲れがとれにくい
- やる気がでない
- 口内炎ができやすい



食べた食べものに含まれている栄養素で体は作られます。
嫌いなものを一口でも食べることで、その分の栄養素が体の中で働きます。

☆☆☆ みんな それぞれの食べられるきっかけがある！ ☆☆☆

今すぐ食べられなくても、来年、5年後、10年後に食べられるようになっていくかもしれませんので、諦めずに時々食べてみてくださいね。食べられる時が来たら、自分をほめてあげよう！