

<家庭で取り組む具体的な食育>

ライフ ステージ	妊娠期	乳幼児期	学齢期	若年期	中年期	高齢期
	妊産婦	0歳～6歳	7歳～17歳	18歳～39歳	40～64歳	65歳以上
ポイント	食の大切さを再確認し、望ましい生活習慣を身につけ、新しい命を育む	食べることを楽しみながら、食への興味関心をもち、望ましい生活習慣・食習慣の基礎を身につける	様々な体験を通じて、食の大切さを学ぶとともに望ましい食習慣と規則正しい生活習慣を定着させる	食に関する理解や関心を深め、正しい知識を身につけ、自ら食生活の改善に取り組む	食を楽しみながら、健全な食生活を実践し、生活習慣病の予防に取り組む	健康状態に応じた食生活を実践し、適正体重を維持し、健康寿命の延伸を目指す

