

## 食育クイズ問題（例）

	問 題	回答	解 説
1	・幼児期の子どもは、体重1Kg当たりのエネルギーや栄養素が成人に比べて2～3倍多く必要だ。	○	
2	・幼児期の子どもは、1度にたくさんの量は食べることができないので、3回の食事に加えてあと1回の食事が必要である。	×	・食事ではなくおやつ（間食）でよい。
3	・脳のエネルギー源は、卵や肉、魚等のタンパク質である。	×	・ブドウ糖 ※ブドウ糖とは、ごはん、パンなどの炭水化物が分解されてできる栄養素。
4	・寝ている間に失われたエネルギーを補給するためには、朝、ドリンクやゼリー等で栄養を補うことが必要である。	×	・朝ごはんがよい。
5	・朝ごはんで大事なことはエネルギーを摂ることのみである。	×	・エネルギーの摂取とともに「噛むこと」が大事。 ※「噛むこと」で脳が覚醒し、活発になる。
6	・朝ごはんのポイント (1) まずは食べる習慣を付けること (2) 毎日決まった <b>量</b> を 食べること (3) <b>飲み物</b> と一緒に食べること	○ × ×	・決まった時間に食べること ・誰かと一緒に食べること ※一緒に食べることで食欲がわく。 ※箸の使い方や食事の作法を教える機会になる。

出典：幼児用早寝早起き朝ごはんガイド  
（「早寝早起き朝ごはん」全国協議会）