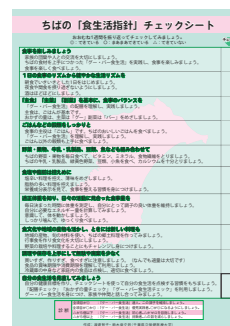


## 「ゲー・パー食生活」ちばの「食生活指針」チェックシート

「ゲー・パー食生活」の実践を10の項目について、○△×でチェックできます。  
ぜひ、チャレンジしましょう。



## 「ゲー・パー食生活」生活習慣レーダーチャート

1週間単位で生活習慣を振り返るためのチャートです。体重測定、歯磨き、運動、主菜、副菜についてチェックします。  
さあ、生活習慣をチェックしましょう。



## 「ゲー・パー食生活」乳幼児と保護者の生活習慣レーダーチャート

1週間単位で乳幼児と保護者の生活習慣を振り返るためのチャートです。一緒にごはんを食べましたか、一緒に遊びましたか、パパ・ママは主菜を食べましたか? などについてチェックします。  
さあ、保護者のみなさんチャレンジしましょう。



「ゲー・パー食生活」チェックシートは、冷蔵庫などよく目にするところに貼って活用してみましょう。(○は赤のマグネット、×は青のマグネットなどを利用すると何回もチェックできます) チェックしてみると、今まで気づかなかったことが分かったり、改善しよう!と思うことがみつかるとも知れません。

あなたの食生活は、あなたが改善し、より良くしていくことを「ゲー・パー食生活」では目指しています。さあ、チェックシートを使って、「ゲー・パー食生活」の第一歩を踏み出しましょう。

第一歩が分からないときや、よりよい方法を知りたい場合は、ぜひ、栄養士・管理栄養士にご相談ください。