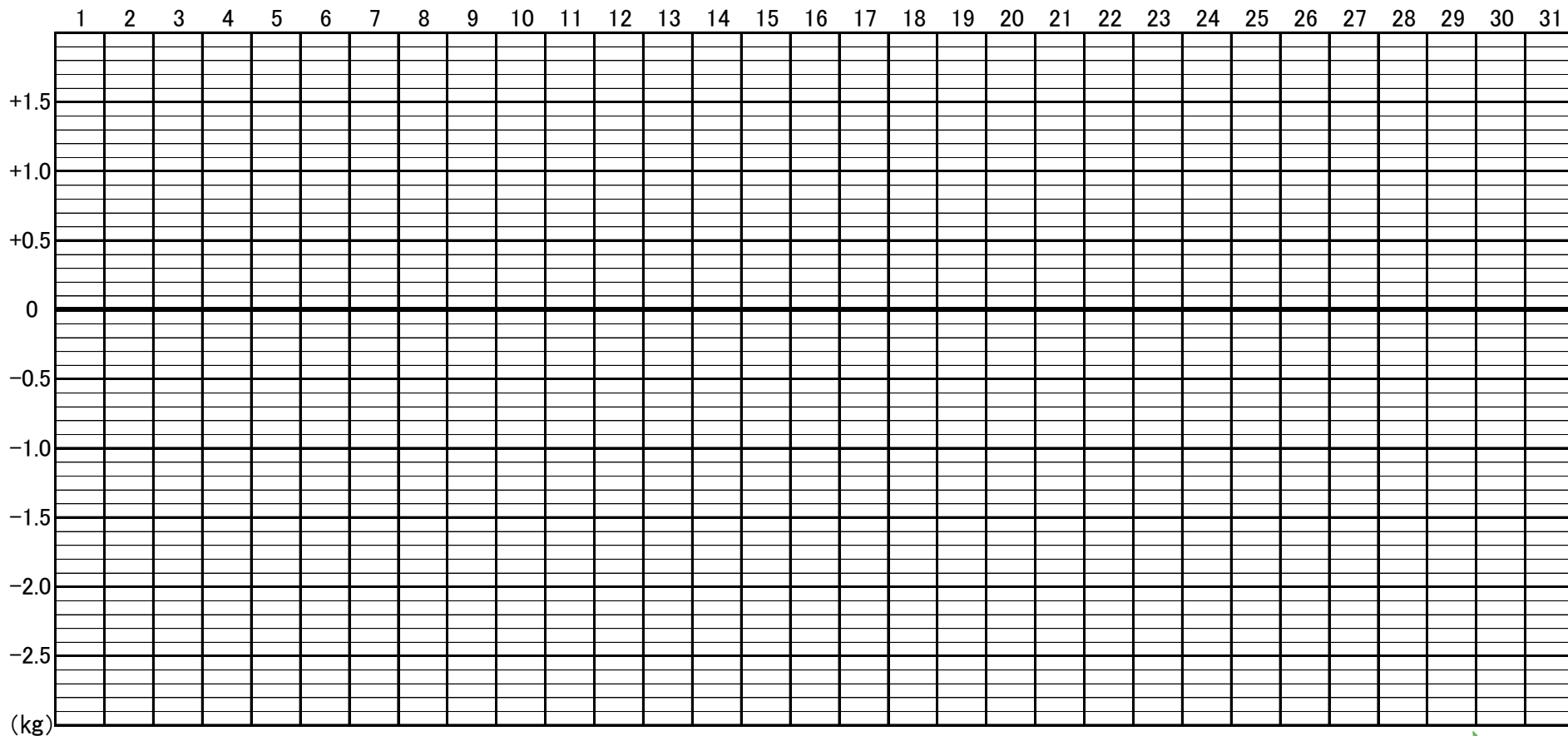


体重経過グラフ(年 月) 開始 kg ⇒ 月末 kg

名前: _____



自己管理チェック(守れば1点、一項目につき一週間満点で7点、合計49点満点)

日付(いつからいつまでの一週間?)	~	~	~	~	~
朝食を抜かなかったか					
昼食や給食でおかわりをしなかったか					
おやつの量を守れたか					
夕食の量を守れたか					
夜食を摂らなかったか					
テレビ・ゲームを2時間以上しなかったか					
家の手伝いをしたか					
1週間最終日の体重(kg)					

- ① 規則正しい生活をしよう
- ② 早寝早起きをしよう
- ③ 食事は3度きちんと食べよう
- ④ 夜の8時以降は、食べないようにしよう
- ⑤ ゆっくりよくかんで時間をかけて食べよう
- ⑥ ながら食いはやめよう
- ⑦ 腹八分!! 一食でドカ食いをしないようにしよう
- ⑧ 自分が食べる分をまずよそってから食べよう
- ⑨ 家のてつだいをすすんでやろう
- ⑩ 室内で遊ぶよりなるべく外で遊ぼう
- ⑪ 1日に1度は30分以上、汗をかく運動を

