

子どもの栄養不足チェックリスト

①

- ☐ 低体重で生まれた
- ☐ 早産だった
- ☐ 平均より身長が低い
- ☐ 平均より体重が軽い
- ☐ アトピー性皮膚炎や
乳児湿疹がある
- ☐ 成長痛がある
- ☐ 朝の目覚めが悪い

子どもの栄養不足チェックリスト

②

- ☐ 午前中、調子が悪い
- ☐ 寝つきが悪い
- ☐ 少食・欠食・偏食がある
- ☐ 甘いものが好き
- ☐ 肉類をあまり好まない
- ☐ 食後に眠気がある
- ☐ 記憶力が低下している

子どもの栄養不足チェックリスト

③

- ☐ 疲労がある
- ☐ やる気が出ない
- ☐ 落ち込む・うつっぽい
- ☐ イライラ・キレやすい
- ☐ 爪が弱い
- ☐ 乾燥肌
- ☐ 胃腸の調子が悪い