

乳幼児と保護者のための 生活習慣レーダーチャート

お子さんとの生活習慣を振り返ってみましょう
1週間で何日できたかグラフで診断してみましょう

一緒にごはんを
食べましたか？



片手の上に
になるくらい



保護者は
副菜を食べた？

1日に「パー」3つ分を
食べる事ができた日数

保護者は
早く寝ましたか？



厚さ
2cm
ここが
グーの大きさ



保護者は
主菜を食べた？

1日に「グー」3つ分を
食べる事ができた日数

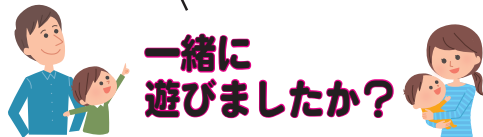
子どもは
早く寝ましたか？



子どもの
うんちは？



一緒に
遊びましたか？



7

6

5

4

3

2

1

一緒にごはん

副 菜

早く寝た？

記入例

主 菜

子どもは
早く寝た？

うんち

一緒に遊ぶ

チェックしてみて
どんなところに
気がつきましたか？