

かしこく食べよう





まいにちピザを1まいぜん
ぶたべると。。。

(食べ過ぎ!)



びょうきになる





ざんぱん (のこりもの)

もし1まいぜんぶたべないと。。。 →



(つくりすぎ!)

ごみ



「たべもの」と「おかね」のむだ

せかいでは7にんにひとりが
ごはんをたべられない



せかいで、まいとし600まんにんのひとが「うえ」でなくなっている。

ちょうどいいりょうを！



または

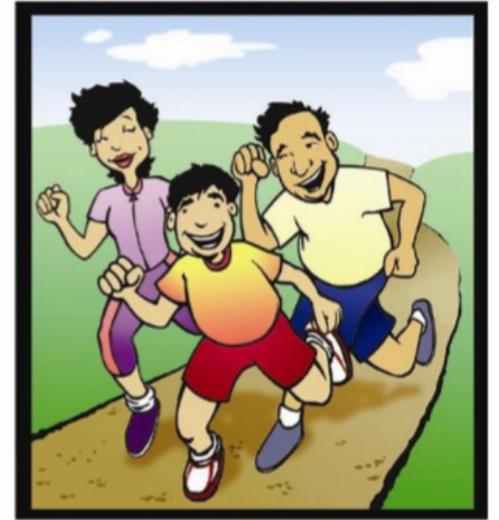


たべるりょうをかんりする



このすうじをこえない

I CAN BE
HEALTHY



1にちのさいだいカロリー = 2000

ひつようよりおおくたべ
ると。。。

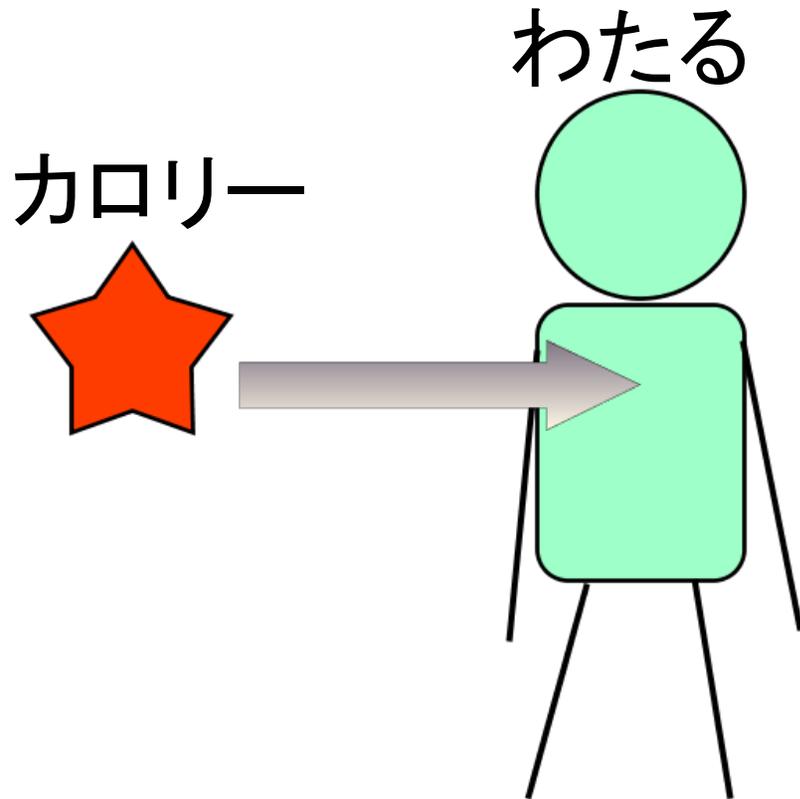


ふとってびょうきになる



おぼえておこう!

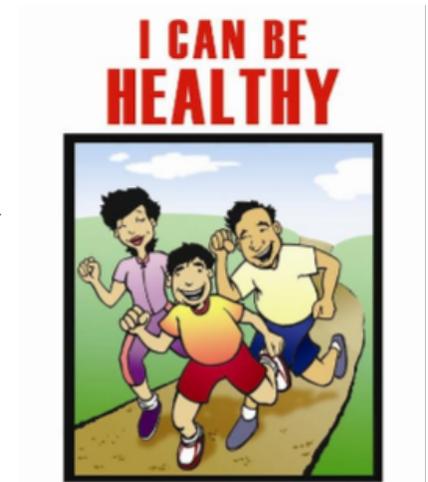
1にちのさいだいカロリー = 2000



カロリー > 2000



カロリー < 2000



カロリーのれい

たべもの	カロリー
ピザ1まい	1500
コーラ (350 ml)	150
ヌードルスープ	600
マカロニチーズ	450
ハッシュポテト	300
ラザニア	500
やきそば(インスタント)	600
ごはん	250
ラーメン (インスタント)	400
せんべい	60
フライドポテト	550



600



1500



250

てんけいてきな、ゆうごはんのカロリーは 2350!

1にちのさいだいカロリー= 2000

モデル

あさ

ハッシュドポテト



300

ひる

ラザニア



500

よる

- 1/2 ノードルスープ
 - ピザ(スライス)
 - ごはん
- 合計 = 950



300



400



250

カロリーごうけい = $300 + 500 + 950 = 1750$

あさやひるにたくさんたべたら、そのぶんよるごはんをへらそう。

レストランのれい

レストラン1

1170

110 x2



400



500

レストラン2

960

110 x2



300



グリルドチーズ



440