

**DREJTORIA ARSIMORE E FILADELFIAS**  
**The School District of Philadelphia**  
**SHERBIMI SHENDETESOR I SHKOLLES**  
**School Health Services**

**Kontrolli i Rritjes**  
*Growth Screening*  
**Njoftim Prindit/Kujdestarit**  
*Parent/Guardian Notification*

Data /Date \_\_\_\_\_

I dashur Prind/Kujdestar:

Fëmija juaj (Emri i nxënësit /Name of the student) \_\_\_\_\_ është peshuar dhe matur për gjatësinë, si pjesë e Programit të Shtetit të Pensilvanisë për Kontrollin e Rritjes. Ne kemi kalkuluar gjithashtu edhe Indeks të Masës së Trupit (IMT/BMI) për moshën përkatëse. IMT përdoret si udhëzues për vlerësimin e rrezikut që lidhet me shëndetin e personit si rrjedhojë e peshës. IMT është shumë konfidencial dhe nuk do të diskutohet me asnjë njeri, përveç jush dhe fëmijës tuaj.

Matjet që lidhen me fëmijën tuaj ishin:

Lartësia /Height \_\_\_\_\_ Pesha/Weight \_\_\_\_\_

Indeksi i Masës së Trupit në Përqindje /Body Mass Index for Age-percentile: \_\_\_\_\_

**Udhëzuesi në Përqindje i IMT /BMI Percentile Guideline**

Më pak se 5 përqind/Less than 5 <sup>th</sup> percentile	Nën peshë/Underweight
5-84 përqind /5 <sup>th</sup> -85 <sup>th</sup>	Peshë normale /Normal weight
85-94 përqind /85 <sup>th</sup> -95 <sup>th</sup>	Në rrezik për mbipeshë /At risk for overweight
Më shumë se 95 /at 95 <sup>th</sup> and above	Mbipeshë/Overweight

IMT është një mjet për kontrollin dhe nuk duhet konsideruar si masë përcaktuese në rastet e mbipeshës, ose të nënpeshës.

Për më shumë informacion rreth IMT, ju lutemi shihni informacionin bashkëngjitur.

Rëndësi ka ndarja e këtij informacioni me mjekun tuaj. Mjeku juaj mund të diskutojë rreth peshës së fëmijës me ju. Nëse ju nuk keni siguracion shëndeti, ose keni ndonjë pyetje, ju lutemi telefononi infermierin e shkollës në numrin:

(215) \_\_\_\_\_ (Telefoni i Infermierit të Shkollës/School nurse phone number)

Drejtorja Arsimore e Filadelfias është e përkushtuar të bashkëpunojë me ju në të mirë të shëndetit të fëmijës tuaj. Si prind ju mund të ndihmoni fëmijën tuaj duke ndjekur disa nga sugjerimet që gjenden bashkëngjitur.

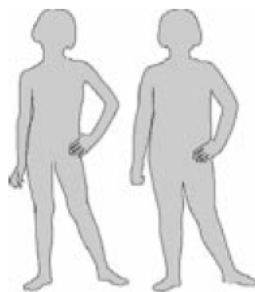
Me Respekt

Infermieri i Shkollës/School Nurse \_\_\_\_\_

Për informacione dhe dokumenta të tjerë të përkthyer në Gjuhën Shqipe, ju lutemi vizitoni uebsajtin: [www.philasd.org/language/albanian](http://www.philasd.org/language/albanian)

## FEMIJE AKTIVE, TE SHENDETSHEM: BASHKEPUNIM SHKOLLE FAMILJE

Normal
Mosha: 9 Vjeç
Pesha: 53 Lb
Lartësia: 48 feet
IMT: 16
IMT përqindje: 50



Mbipeshë
Mosha: 9 Vjeç
Pesha: 70 Lb
Lartësia: 48 feet
IMT: 21.5
IMT përqindje: 95

### Çfarë duhet të bëni që të Jeni të Shëndetshëm

#### NGRENIE DHE PIRJE E USHQYESHME

##### Drejtime për Ushqyerje të Shëndetëshme

Në çdo vakt shtoni frutat dhe perimet



- . Hani mëngjes çdo ditë
- . Hani bashkërisht si familje
- . Mos shpërbleni në ushqime
- . Blini sa më pak snacks që kanë shumë kalori dhe vajra



#### MENDONI PER TE PIRET



Qumësht me pak

yndyrë

Sasia në kupë 8 oz

Yndyra totale	4%	Yndyra totale	0%
Sheqeri Total	4%	Sheqeri Total	14%
Proteinë	16%	Proteinë	06%
Vitaminë A	10%	Vitaminë A	0%
Vitaminë C	4%	Vitaminë C	0%
Vitaminë D	25%	Vitaminë D	0%
Kalcium	30%	Kalcium	0%



Soda

Sasia në kupë 8 oz



#### AKTIVITET FIZIK

##### Çfarë mund të bëni



- . Fëmija të bëjë 60 min. aktivitet fizik çdo ditë
- . Bëhuni model në ushtrimet fizike
- . Kufizoni kohën e fëmijës në video games dhe televizor

#### IDE NE TE QENURIT AKTIV

Vallëzim

Kërcim në Litar

Lojra me peta

Ushtrime me biçikletë

Ecje

Bëhuni pjesë e një skuadre sportive



Images Courtesy of Wisconsin Milk Marketing Board