

费 城 教 育 局

The School District of Philadelphia

学校卫生保健服务处
School Health Services

身体成长状况普查
Growth Screening
向家长/监护人发出的通知
Parent/Guardian Notification

日期 /Date _____

亲爱的家长/监护人：

按照宾州儿童身体成长状况普查的要求，我们对_____ (学生姓名/Name of the student)的身高和体重作了测量。我们还计算了他/她的 (体重指数/BMI) 在同年龄组中所处的百分比。BMI 是用来帮助评估一个人的体重对他/她健康危害的一个尺度。您的子女的 BMI 数据是绝对保密的，我们除了您和您的子女之外，决不会与任何其他他人讨论这一数据。

您的子女的测量结果如下：

身高 /Height _____ 体重/Weight _____

体重指数在同年龄组里的百分比 /Body Mass Index for Age-percentile: _____

BMI 百分比之含义 /BMI Percentile Guideline

低于百分之五/Less than 5 th percentile	低于正常体重/Underweight
百分之五和百分之八十五之间 /5 th -85 th	正常体重 /Normal weight
百分之八十五和百分之九十五之间 /85 th -95 th	由有体重超重的可能性 /At risk for overweight
百分之九十五或以上 /at 95 th and above	超重/Overweight

BMI 是普查者使用的一个工具，但不要把它看成是一个衡量“低于正常体重”或“超重”的最权威的指标。

如您想了解更多的有关 BMI 的含义，请见反面提供的详情。

请您务必将儿童身体成长状况普查的结果告诉您子女的医生。您的医生会告诉您有关您子女体重的情况。假如您没有健康保险或没有就医的渠道，或者您有任何疑问，请给您子女就读的学校的学校护士打电话，电话号码：(215)_____ (School nurse phone number)

费城教育局致力于和您共同携手合作，以促进您的子女的健康幸福。作为一个父母，您可以采纳列举在反面的一些建议，帮助您的子女的健康成长。

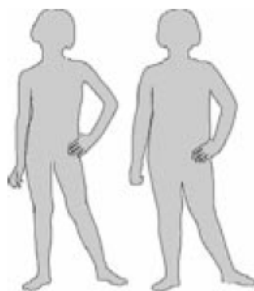
谨此

学校护士/School Nurse _____

如欲了解更多有关教育局的中文信息及文件的中文版本，请上网至：www.philasd.org/language/chinese 查询

培养健康、活泼的孩子： 家庭和学校的合作项目

正常
年龄：9 体重：53 磅 身高：48 英寸 BMI：16 BMI 同龄百分比：50



超重
年龄：9 体重：70 磅 身高：48 英寸 BMI：21.5 BMI 同龄百分比：95

要保持健康，你应该做些什么

健康的饮食习惯

健康进食的要点



1. 每顿饭都要吃水果和蔬菜
2. 每天吃早饭
3. 全家一起吃饭
4. 不要用食品作为奖励
5. 少买高热量、高脂肪的零食



考虑一下你喝的饮料



低脂牛奶

每份量=8 盎司

脂肪总量	4%
碳水化合物总量	4%
蛋白质	16%
维生素 A	10%
维生素 C	4%
维生素 D	25%
钙	30%

以上百分比基于每日营养摄入量



苏打软饮料

每份量=8 盎司

脂肪总量	0%
碳水化合物总量	14%
蛋白质	0%
维生素 A	0%
维生素 C	0%
维生素 D	0%
钙	0%

体育活动

你能做些什么



1. 保证子女每天有六十分钟的体育活动
2. 为子女作体育锻炼的榜样
3. 限制子女看电视和玩电子游戏的时间

坚持体育锻炼的几个主意

跳舞
 跳绳
 抓人游戏
 骑自行车
 快速行走
 参加体育运动队



Images Courtesy of Wisconsin Milk Marketing Board

如欲了解更多有关教育局的中文信息及文件的中文版本，请上网至：www.philasd.org/language/chinese 查询