

**Le District Scolaire de Philadelphie
The School District of Philadelphia**

**Services Sanitaires Scolaires
School Health Services**

**Test de Croissance /Growth Screening
Notification au Parent / Tuteur / Parent/Guardian Notification**

Date/ Date _____

Cher parent / Tuteur:

_____ (Name of the student) a été évalué pour le poids et la taille dans le cadre du Programme de Pennsylvanie de suivi de croissance. L'Indice de Masse Corporelle (**Body Mass Index :BMI**) pour le pourcentage d'âge a été aussi calculé. Le BMI est utilisé en tant que guide permettant d'établir tout risque de santé lié au poids. Le BMI de votre enfant est strictement confidentiel et ne sera discuté avec aucune autre personne autre que vous et votre enfant.

Les mesures de votre enfant ont été:

Taille /Height _____ Poids/ Weight _____

Indice de Masse Corporelle pour Pourcentage d'Age _____
Body Mass Index for Age-percentile

Directives du percentile du BMI / BMI Percentile Guideline

Moins du 5 ^{ème} Percentile / Less than 5 th percentile	Sous - Poids / Underweight
5 ^{ème} – 84 ^{ème} Percentile / 5 th -84 th percentile	Poids Normal / Normal weight
85 ^{ème} – 94 ^{ème} Percentile / 85 th -94 th percentile	Risque de poids excessif / At risk for overweight
Plus de 94 ^{ème} Percentile / Greater than 94 th percentile	Poids excessif / Overweight

Le BMI est un test d'évaluation et ne devrait pas être considéré comme une mesure définitive de poids ou de surpoids.

Pour de plus amples informations sur le BMI, prière de voir l'information au verso.

Il est important de montrer les résultats du Programme de Test de Croissance au médecin de votre enfant. Votre médecin peut vous parler du poids de votre enfant. Si vous n'avez pas d'assurance médicale, ou pas d'accès à un centre médical, ou si vous avez des questions, prière d'appeler l'infirmière de l'école au (215)_____ .

Le District Scolaire de Philadelphie est engagé à un partenariat avec vous pour la santé et le bien-être de votre enfant. En tant que parent, vous pouvez aider votre enfant en suivant les conseils donnés au verso de cette lettre.

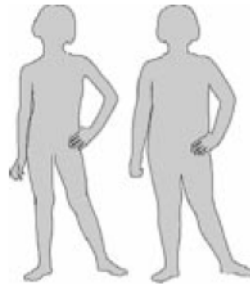
Cordialement.

L'Infirmière de l'Ecole /School Nurse

Pour plus de documents et information traduits en français, prière d'aller à: www.philasd.org/language/french

Enfants Actifs et en Bonne Santé: Un Partenariat Maison et Ecole

Normal
Age: 9 Poids: 53 Livres Taille: 48 Pouces BMI: 16 BMI Pourcentage: 50 ^{ème}



Poids Excessif
Age: 9 Poids: 70 Livres Taille: 48 Pouces BMI: 21.5 BMI Pourcentage: 95 ^{ème}

Ce Que Vous Pouvez Faire Pour Etre En Bonne Santé

MANGER ET BOIRE SAINEMENT Conseils Pour Manger Sainement



1. Ajouter fruits et légumes à chaque repas.
2. Prendre le petit déjeuner chaque matin
3. Manger en famille
4. Ne pas utiliser la nourriture comme récompense
5. Acheter moins de calories et de snacks gras



Pensez Votre Boisson



Lait à faible teneur en
matières grasses
Taille=8 oz.



Limonade
Taille=8 oz.

Total Gras	4%	Total Gras	4%
Total Glucides	4%	Total Glucides	14%
Protéines	16%	Protéines	0%
Vitamine A	10%	Vitamine A	0%
Vitamine C	4%	Vitamine C	0%
Vitamine D	25%	Vitamine D	0%
Calcium	30%	Calcium	0%

Images: par Wisconsin
Milk marketing Board



ACTIVITES PHYSIQUES Ce Qui Peut Etre Fait



1. S'assurer que vos enfants aient 60 minutes d'exercices physiques chaque jour
2. Soyez un modèle d'exercices physiques
3. Limiter le temps passé par vos enfants devant la télévision et les jeux vidéo.

Idées Pour Rester Actifs

Danse
Sauts à la corde
Jouer à chat
Vélo
Marche

Faire partie d'une équipe de sports



Pour plus de documents et information traduits en français, prière d'aller à: www.philasd.org/language/french