

ក្រសួងអប់រំនៃទីក្រុងហ្សឺណែវដែលហ្ស៊ែរ
ការបម្រើផ្នែកសុខភាពនៅសាលា

ការពិនិត្យមើលការលូតលាស់
លិខិតជូនដំណឹងដល់ មាតាបិតា/អាណាព្យាបាល

ថ្ងៃខែ: _____

ជូនចំពោះ: មាតាបិតា/អាណាព្យាបាល:

_____ ត្រូវបានគេវាស់កំពស់ និងថ្លើងទម្ងន់ ដែលជាផ្នែកមួយនៃកម្មវិធីពិនិត្យមើលការលូតលាស់របស់រដ្ឋ ជិនស៊ីល វេញ។ ជាពិសេសក្នុងខ្លួនដែលយោងទៅលើទម្ងន់ និងកំពស់របស់បុគ្គលម្នាក់ (Body Mass Index/BMI) សម្រាប់ចំនួនភាគរយតាមអាយុ ក៏ បានយកមកគិតដែរ។ គេប្រើ BMI សម្រាប់ជាការណែនាំដើម្បីជួយវាយតម្លៃគ្រោះថ្នាក់សុខភាពរបស់ បុគ្គលម្នាក់ដែលទាក់ទងនឹងទម្ងន់។ BMI របស់កូនលោកអ្នកនឹងត្រូវរក្សាទុកជាសម្ងាត់ ហើយនឹងមិនយកមកពិភាក្សា ជាមួយអ្នកណាម្នាក់ ក្រៅពី លោកអ្នក និងកូនរបស់ លោកអ្នកទេ។

រង្វាស់របស់កូនលោកអ្នកគឺ៖

កំពស់: _____ ទម្ងន់: _____

Body Mass Index សម្រាប់ចំនួនភាគរយតាមអាយុ: _____

ការណែនាំពីកម្រិត BMI តាមចំនួនភាគរយ

តិចជាង៥ភាគរយ	ខ្វះទម្ងន់
ពី ៥ ដល់ ៨៤ ភាគរយ	ទម្ងន់ធម្មតា
ពី ៨៥ - ៩៥ ភាគរយ	អាចបណ្តាលឲ្យលើសទម្ងន់នៅថ្ងៃក្រោយ
លើសពី៩៥ភាគរយ	លើសទម្ងន់

BMI គឺជាប្រដាប់វាស់មួយ ហើយមិនគួរចាត់ទុកថាជារង្វាស់ច្បាស់លាស់សម្រាប់ ការខ្វះទម្ងន់ ឬលើសទម្ងន់ ទេ។

ដើម្បីជ្រាបព័ត៌មានបន្ថែមអំពី BMI សូមមើលព័ត៌មាននៅទំព័រម្ខាងទៀត។

វាជាការសំខាន់ ដែលលោកអ្នកគួរផ្តល់លទ្ធផលនៃកម្មវិធីពិនិត្យការលូតលាស់ជាមួយអ្នកព្យាបាលរបស់កូន។ វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នក អាចនិយាយជាមួយលោកអ្នកអំពីទម្ងន់របស់កូន។ បើសិនជាលោកអ្នកគ្មានការធានារ៉ាប់រងសុខភាព ឬមិនអាចទៅពេទ្យបាន ឬបើសិនជា លោកអ្នកមានសំណួរអ្វី សូមទូរស័ព្ទទៅគិលានុបដ្ឋាកសាលាលេខ (២១៥)_____។

ក្រសួងអប់រំនៃទីក្រុងហ្សឺណែវដែលហ្ស៊ែរ សន្យាថានឹងសហការជាមួយលោកអ្នក ក្នុងការគាំទ្រដល់សុខភាព និងសុខុមាលភាពរបស់កូន លោកអ្នក។ ក្នុងនាមជាមាតាបិតា លោកអ្នកអាចជួយកូន ដោយធ្វើតាមការណែនាំដែលមាននៅទំព័រម្ខាងទៀតនៃលិខិតនេះ។

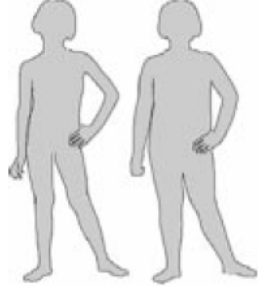
ដោយសេចក្តីគោរពរាប់អាន

គិលានុបដ្ឋាកសាលា

ដើម្បីជ្រាបព័ត៌មានដែលបានបកប្រែ និងព័ត៌មានបន្ថែមជាភាសាខ្មែរ សូមមើលក្នុងរ៉ឺបសែ: www.philasd.org/language/khmer

ក្រសួងអប់រំនៃទីក្រុងហ្សឺណែវដែលឡង់
ការបម្រើផ្នែកសុខភាពនៅសាលា
ក្មេងសកម្មដែលមានសុខភាពល្អ៖
ការសហការរវាងផ្ទះ និងសាលា

ធម្មតា
អាយុ៖ ៩ ឆ្នាំ
ទម្ងន់៖ ៥៣ ផោន/lbs.
កំពស់៖ ៤៨ អ៊ីញ/in.
Body Mass Index៖ ១៦
BMI ចំនួនភាគរយ៖ ៥០



លើសទម្ងន់
អាយុ៖ ៩ ឆ្នាំ
ទម្ងន់៖ ៧០ ផោន/lbs.
កំពស់៖ ៤៨ អ៊ីញ/in.
Body Mass Index៖ ២១,៥
BMI ចំនួនភាគរយ៖ ៩៥

តើលោកអ្នកត្រូវធ្វើអ្វី ដើម្បីឲ្យមានសុខភាពល្អ

ការញ៉ាំ និងផឹក ដែលធ្វើឲ្យមានសុខភាពល្អ
ចំណុចសំខាន់ៗសម្រាប់ការញ៉ាំដែលមានសុខភាពល្អ



- ញ៉ាំផ្លែឈើ និងបន្លែ រាល់ពេលញ៉ាំអាហារ
- ញ៉ាំអាហារពេលព្រឹករៀងរាល់ថ្ងៃ
- ញ៉ាំជុំគ្នាជាមួយក្រុមគ្រួសារ
- ព្យាយាមកុំយកអាហារធ្វើជាដាន
- ទិញចំណីដែលមាន ខាលីរី និងខ្លាញ់ តិច។



គិតដល់របស់ដែលអ្នកផឹក



ទឹកដោះគោមានខ្លាញ់តិច

ចំនួន = ៨ អោន/oz.



ស្នូដា

ចំនួន = ៨ អោន/oz.

ជាតិខ្លាញ់សរុប	៤%	ជាតិខ្លាញ់សរុប	០%
ជាតិកាបូហែដ្រេតសរុប	៤%	ជាតិកាបូហែដ្រេតសរុប	១៤%
ប្រូតេអ៊ីន	១៦%	ប្រូតេអ៊ីន	០%
វីតាមីន A	១០%	វីតាមីន A	០%
វីតាមីន C	៤%	វីតាមីន C	០%
វីតាមីន D	២៥%	វីតាមីន D	០%
កាល់ស្យូម	៣០%	កាល់ស្យូម	០%



ការហាត់ប្រាណ
តើអ្នកអាចធ្វើអ្វីខ្លះ



១. ធ្វើយ៉ាងណាឲ្យកូនមានសកម្មភាព៦០នាទីក្នុងមួយថ្ងៃ
២. ធ្វើជាអ្នកដែលមានសកម្មភាព ដើម្បីជាគំរូ
៣. ដាក់កម្រិតម៉ោងឲ្យកូនមើលទូរទស្សន៍ និងលេងល្បែងក្នុងកុំព្យូទ័រ។

គំនិតផ្សេងៗ ដើម្បីធ្វើឲ្យសកម្ម

- រាំ
- លោតអន្ទាក់
- លេងដេញចាប់គ្នា
- ជិះកង់
- ដើរ
- ចូលរួមក្នុងក្រុមកីឡា



Images Courtesy of Wisconsin Milk Marketing Board

ដើម្បីជ្រាបពីឯកសារដែលបានបកប្រែ និងព័ត៌មានបន្ថែមជាភាសាខ្មែរ សូមមើលក្នុងវិបសៃ៖ www.philasd.org/language/khmer