

ШКОЛЬНЫЙ ОКРУГ ФИЛАДЕЛЬФИИ
The School District of Philadelphia
ШКОЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ СЛУЖБА
School Health Services

Growth Screening - Parent/Guardian Notification

Уведомление о результатах проведенного в школе взвешивания и измерения роста ребенка

*Growth Screening
Parent/Guardian Notification*

Число (*Date*) _____

Уважаемые родители/ опекуны:

В рамках проводимой в штате Пенсильвания программы наблюдения за ростом учащихся было произведено взвешивание и измерение роста вашего ребенка _____ (*Student's Name*). Также для него был подсчитан возрастной индекс массы тела (BMI for Age), показывающий соотношение веса и роста ребенка. Возрастной индекс массы тела определяется как процент детей, соотношение веса и роста которых меньше, чем у наблюдаемого ребенка. Возрастной индекс массы тела важен для выявления возможных угроз здоровью ребенка, связанных с весом. BMI ребенка является строго конфиденциальной информацией, доступ к которой не предоставляется никому, кроме вас и вашего ребенка.

Результаты измерения роста и взвешивания:

Рост (*Height*) _____ Вес (*Weight*) _____

Возрастной индекс массы тела - % (*Body Mass Index for Age - percentile*) _____

Информация, заложенная в возрастном индексе массы тела

Индекс меньше 5%	Недостаточный вес// <i>Underweight</i>
Индекс между 5% и 85%	Нормальный вес / <i>Normal weight</i>
Индекс между 85% и 95%	Риск появления избыточного веса / <i>At risk for overweight</i>
Индекс больше 95%	Избыточный вес / <i>Overweight</i>

BMI является полезным показателем, но не следует рассматривать его как точное определение степени недостаточности или избыточности веса.

Вы найдете дополнительную информацию о возрастном индексе массы тела на оборотной стороне листа.

Рекомендуем сообщить вашему лечащему врачу о результатах проведенного в школе взвешивания и измерения роста. Проконсультируйтесь с врачом по всем вопросам, связанным с весом ребенка. Если у вас нет медицинской страховки или доступа к медицинской помощи, а также при наличии вопросов просим обращаться к школьной медсестре по телефону (215) _____ (*School nurse phone number*).

Школьный Округ Филадельфии будет и дальше помогать вам во всем, что касается заботы о здоровье и благосостоянии вашего ребенка. На обратной стороне мы также приводим некоторые советы, призванные помочь родителям в поддержании здоровья детей.

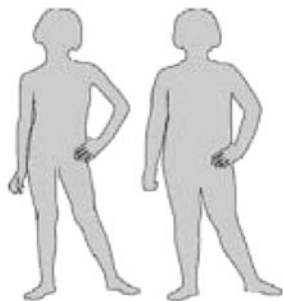
С уважением,

Школьная медсестра / *School Nurse* _____

Ознакомиться с переведенными на русский язык документами и с информацией на русском языке можно на сайте
www.philasd.org/language/russian

ШКОЛЬНЫЙ ОКРУГ ФИЛАДЕЛЬФИИ
The School District of Philadelphia
ШКОЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ СЛУЖБА
School Health Services
ЗРОДРОВЬЕ, АКТИВНЫЕ ДЕТИ

Нормальный вес
<p>Возраст: 9 лет Вес: 53 фунта ≈ 24 кг Рост: 48 инчей ≈ 122 см Индекс веса и роста: 16 Возрастной индекс массы тела: 50 %</p>



Избыточный вес
<p>Возраст: 9 лет Вес: 70 фунтов ≈ 32 кг. Рост: 48 инчей ≈ 122 см. Индекс веса и роста: 21.5 Возрастной индекс массы тела: 95 %</p>

Что делать для поддержания здоровья:

Здоровое питание Несколько советов

- Добавьте к каждому приему пищи фрукты и овощи
 - Ешьте завтрак каждый день
 - Ешьте вместе, всей семьей
 - Постарайтесь не использовать еду в качестве вознаграждения
 - Покупайте меньше высококалорийных продуктов или продуктов с высоким содержанием жира



Думайте, что вы пьёте!



Обезжиренное молоко

Порция	8 oz
Жиры	4%
Углеводы	4%
Белки	16%
Витамин А	10%
Витамин С	4%
Витамин Д	25%
Кальций	30%

Газировка

Порция	8 oz
Жиры	0 %
Углеводы	14%
Белки	0 %
Витамин А	0 %
Витамин С	0 %
Витамин Д	0 %
Кальций	0 %



Движение и физические упражнения



Что можете сделать вы

1. Убедитесь, что каждый день ребенок по крайней мере час проводит в движении, за физическими занятиями
2. Покажите положительный личный пример
3. Ограничьте количество времени, которое ребенок проводит перед телевизором или играя в компьютерные игры

Чем могут заняться дети

- Танцевать
- Прыгать на прыгалках
- Играть в салки
- Кататься на велосипеде
- Гулять
- Заниматься спортом



Images Courtesy of Wisconsin Milk Marketing Board

Ознакомьтесь с переведенными на русский язык документами и с информацией на русском языке можно на сайте www.philasd.org/language/russian