

Nha Học Chánh Philadelphia

Dịch Vụ Y Tế Học Đường

Đo Tăng Trưởng /Growth Screening

Thông Báo Cho Phụ Huynh/Người Giám Hộ /Parent/Guardian Notification

Ngày /Date_____

Kính Gởi Quý PhụHuynh:

Em _____ đã được đo chiều cao và sức nặng theo chương trình Đo Tăng Trưởng của Tiểu Bang Pennsylvania. Chỉ Số Trọng Lượng Thân Thê (Body Mass Index: BMI) theo tỉ lệ với tuổi tác cũng sẽ được tính toán. BMI sẽ được sử dụng để hướng dẫn việc tính ra sự nguy hiểm về phương diện sức khỏe của 1 người căn cứ trên trọng lượng của người đó. BMI con của quý vị sẽ được giữ kín và sẽ không được bàn thảo với bất cứ ai khác ngoại trừ quý vị và con em của quý vị.

Sự đo lường của con em quý vị là:

Chiều cao /Height_____ Trọng Lượng /Weight_____

Chỉ số Trọng Lượng Thân Thê so với tỉ lệ tuổi /Body Mass Index for Age-percentile:_____

Bảng Hướng Dẫn Phân Vị BMI /BMI Percentile Guideline

Dưới phân vị 5 /Less than 5 th percentile	Nặng dưới trung bình /Underweight
Phân vị 5 đến 85 /5 th -85 th	Nặng trung bình /Normal weight
Phân vị 85 đến 95 /85 th -95 th	Có nguy cơ béo phì /At risk for overweight
Phân vị bằng hoặc hơn 95 /at 95 th and above	Béo phì /Overweight

BMI chỉ là một dụng cụ kiểm tra chứ không nên coi đó như là một chỉ số nhất định cho việc quá nặng hoặc quá nhẹ cân.

Muốn biết rõ hơn về BMI, xin xem thông tin ở trang sau.

Điều quan trọng là quý vị nên cho người săn sóc sức khỏe con em mình biết kết quả của Chương Trình Đo Lường Về Tăng trưởng. Bác sĩ có thể nói với quý vị về trọng lượng của con em quý vị. Nếu quý vị không có bảo hiểm sức khỏe hoặc không có chương trình sức khỏe nào, hoặc có thắc mắc gì, xin điện thoại cho y tá của trường số (215)_____ (Số điện thoại của y tá trường /School Nurse phone #)

Nha Học Chánh Philadelphia cam đoan hợp tác với quý vị để lo yểm trợ sức khỏe và an sinh của con em quý vị. Là phụ huynh, quý vị có thể giúp đỡ con em mình bằng cách làm theo những đề nghị ở trang sau của lá thư này.

Trân Trọng

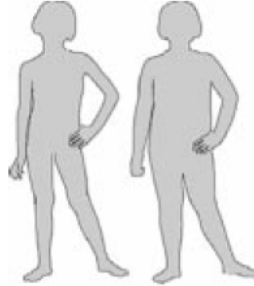
Y Tá Trường (School Nurse)_____

Muốn đọc những tài liệu và thông tin khác bằng tiếng Việt, xin coi trang web: www.philasd.org/language/vietnamese

Con Trẻ Khỏe Mạnh, Hoạt Động: Sự Hợp Tác Giữa Nhà Trường Và Gia Đình

Bình Thường

Tuổi: 9
Trọng Lượng: 53 Pao (lbs)
Chiều cao: 48 inơ (inches)
BMI: 16
BMI Phân Vị: 50



Quá Nặng

Tuổi: 9
Trọng Lượng: 70 Pao (lbs)
Chiều cao: 48 inơ (inches)
BMI: 21.5
BMI Phân Vị: 95

Bạn Làm Gì Để Khỏe Mạnh

Ăn Uống Lành Mạnh Bí Quyết Ăn Uống Lành Mạnh

1. Ăn thêm trái cây và rau
2. Ăn sáng mỗi ngày
3. Gia đình cùng ăn chung
4. Đừng dùng đồ ăn để thưởng phạt
5. Mua đồ ăn ít ca lô ri, ít ăn vặt có nhiều chất mỡ.



Uống Gì Cho Khỏe?



Sữa Ít Chất Béo

Một Phần = 8 oz.

Chất Béo	4%
Chất Carbohydrate	4%
Chất Đạm	16%
Sinh Tố A	10%
Sinh Tố C	4%
Sinh Tố D	25%
Chất Can Xi	30%



Nước Ngọt

Một Phần = 8 oz.

Chất Béo	0%
Chất Carbohydrate	14%
Chất Đạm	0%
Sinh Tố A	0%
Sinh Tố C	0%
Sinh Tố D	0%
Chất Can Xi	0%



Hoạt Động Thể Dục Bạn Có Thể Làm Gì?



1. Cho con hoạt động 60 phút mỗi ngày
2. Làm gương sáng về thể dục
3. Hạn chế thì giờ cho con em coi TV và chơi video

Vài gợi ý về các hoạt động

Nhảy Múa
Nhảy Dây
Chơi Cút Bật
Chạy Xe Đạp
Đi Bách Bộ
Gia Nhập Đội Thể Thao



Images Courtesy of Wisconsin Milk Marketing Board

Muốn đọc những tài liệu và thông tin khác bằng tiếng Việt, xin coi trang web: www.philasd.org/language/vietnamese