

_____(學校名稱)_____ 學生體位過重或超重家長通知單
_____年_____班_____號 姓名_____

親愛的家長：

貴子女經測量本學期 身高：_____公分、體重：_____公斤，依據本學期身高、體重測量結果，發現貴子女體位過重或超重，需要您的關心，因為過重會影響孩子的身心健康。我們提出一些有效的方法，請您一同協助孩子檢視、做到下列事項：

天天吃優質早餐。

8： 天天睡足 8 小時。

5： 天天吃 5 個拳頭大小的蔬果(3 蔬 2 果)；

用水果、低脂牛奶取代糕餅點心、油炸食物；

定時定量；

不以食物作為獎懲。

2： 四電(電視、電腦、電動、電話)使用時間每天少於 2 小時；

在餐桌前專心用餐；

細嚼慢嚥。

1： 天天累積 60 分鐘以上的運動；

天天走路上學；

飯後散步。

0： 天天喝足 1500 c.c. 的白開水；

不喝含糖飲料。

更多的訊息請上網「學生健康自主管理網」<http://www.ym.edu.tw/action>

○○國民○○○學健康中心敬啟

