

臺南市新營區土庫國小學生體位過輕家長通知單

_____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，發現貴子女有體位過輕傾向，需要您的關心。請您共同檢視、鼓勵孩子做到下列事項：

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)；

天天吃優質蛋白約一手掌大小量；

天天喝兩杯低脂牛奶；

用水果、低脂牛奶取代點心；

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。

1：一週累積 210 分鐘的戶外運動(天天運動 30 分鐘)。

0：天天喝足 1500 c.c.的白開水。

土庫國小健康中心敬上