學童體重控制班意願調查表

親愛的家長您好:

貴子弟身體質量指數>25，屬體重超重，因兒童肥胖是很多疾病的危險因子。會影響每個器官，引發心血管疾病，如高血壓、動脈血管硬化；新陳代謝疾病，如高脂血症、高尿酸、糖尿病；消化系統疾病，如脂肪肝、膽結石、肝炎等；也可能造成睡眠呼吸中止、骨頭變形等，甚至引發癌症。心靈上，肥胖造成小朋友在同儕中遭排擠，可能造成沮喪及缺乏自尊，影響人格發育。肥胖造成的深遠影響不可小覷。所以為了讓孩子更健康快樂成長，需要您們多費心注意寶貝的飲食情況，少油少糖避免含糖飲料及增加動態活動量。

另外學校也舉辦體重班控制班，除了教導孩子均衡飲食的觀念並利用每日10:00-10-30下課時間從事搖呼拉圈、跳繩、健走等運動；且每週監測體重變化。

﹏讓我們攜手為孩子的健康一起努力﹏

學生姓名:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 班級:\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 座號:\_\_\_\_\_\_\_\_

□我同意 讓學童參加體重控制班

□我不同意 讓學童參加體重控制班

家長簽名:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_