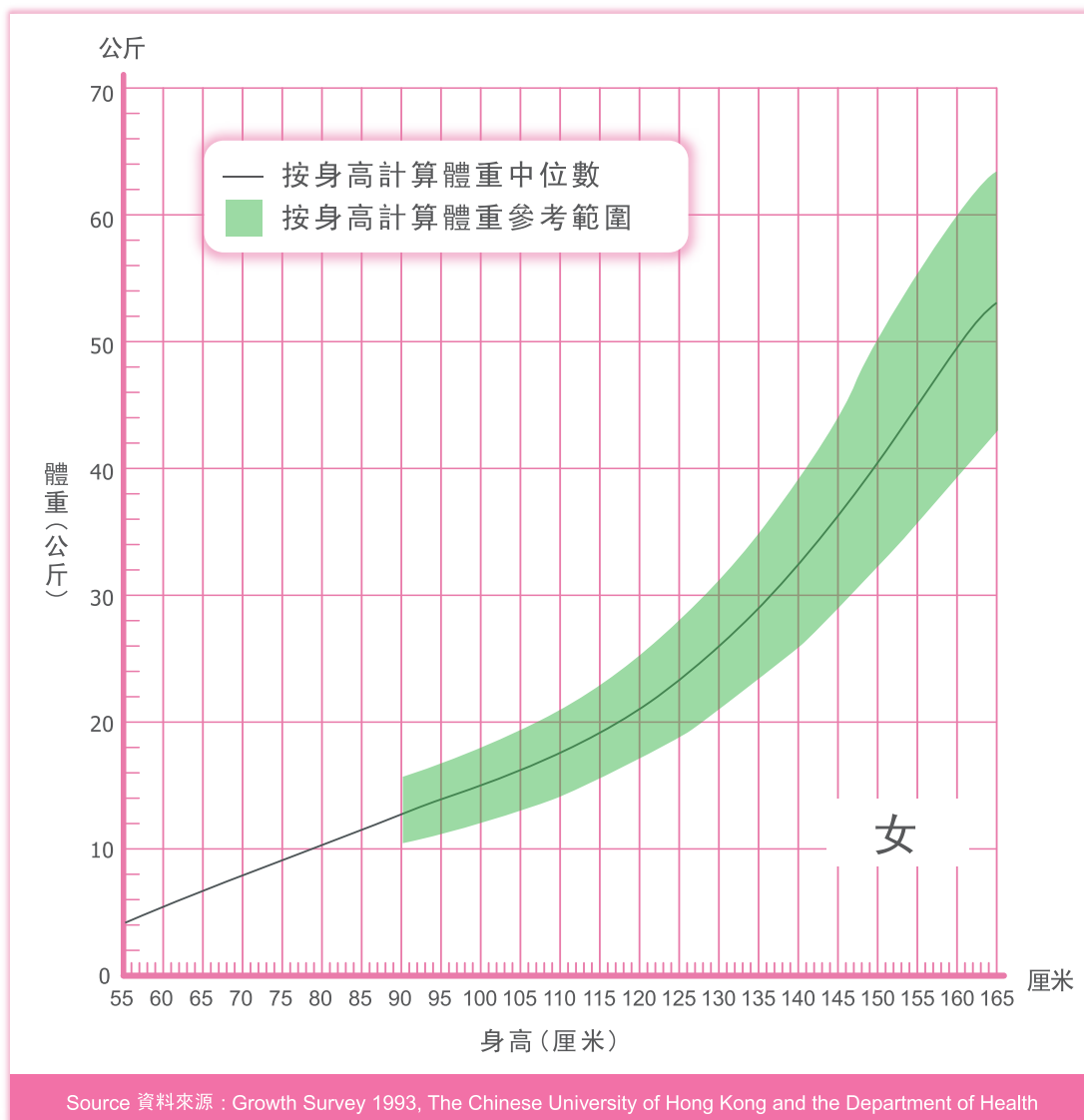


# 女童身高別體重圖表

「身高別體重圖表」是按學童的身高，評估學童的體重是否符合比例。若你年滿18歲或身高超過165厘米，請改用「體重指數BMI」評估你的體重。



## 健康飲食 恆常運動

無論量度結果如何，同學都應經常遵守健康飲食的原則，包括：

「健康飲食金字塔」 注意均衡飲食

「1高3低」 高纖、低脂、低鹽、低糖

「日日2+3」 每天進食最少兩份水果和三份蔬菜

「每日過六十」 每天進行超過一小時中等至劇烈程度的運動

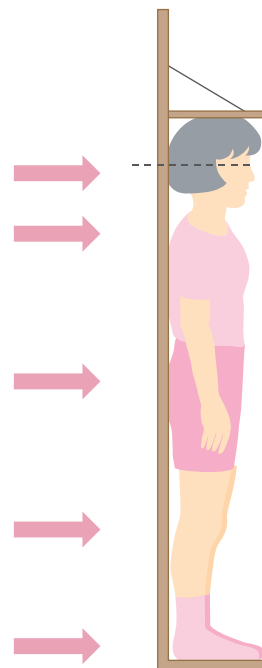
如欲知道更多有關使用及解讀身高別體重圖表的資訊，請瀏覽「健康飲食在校園」專題網站 (<http://school.eatsmart.gov.hk>)。

# 用法說明

步驟（一）：確保所用的磅及尺運作正常並且量度準確。

步驟（二）：量度身高

- 先脫鞋、雙腳合併；
- 腰部挺直，腳、背及頭應靠著牆身（如右圖中紅色箭嘴所示）；
- 眼望前方及保持視線跟地面平衡；及
- 以水平方向閱讀高度並以厘米作記錄單位。



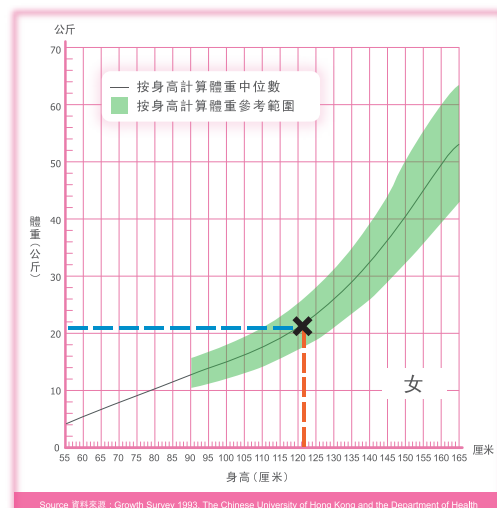
量度體重

- 先脫下鞋及厚和重的衣服；
- 清除衣服口袋裏的重物；
- 不要扶靠其他物件；及
- 以千克作記錄單位。

步驟（三）：在「身高別體重圖表」的水平軸上找出學童的身高(厘米)，然後輕力向上劃出一條直線。(如右圖中紅色虛線)

步驟（四）：在「身高別體重圖表」的垂直軸上找出學童的體重(千克)，然後向右劃出一條直線，直至與步驟(三)所繪劃的線會合。(如右圖中藍色虛線)

步驟（五）：在會合點上畫上小交叉，並在旁邊註明記錄日期，以便日後作比較及跟進，並定期重覆以上步驟（例如每半年或一年一次）。



學生姓名：\_\_\_\_\_ 班別/學號：\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

日期	身高(厘米)	體重(千克)

日期	身高(厘米)	體重(千克)

