

我选择改变！

我选择吃更多水果和蔬菜。



以下是我选择要做的事情：



- 每天午餐吃一个水果。
- 早餐喝 100% 纯果汁。
- 午餐吃一份沙拉。
- 如果我想吃脆性食物，我可以吃一些脆性的水果沙，如苹果片、小胡萝卜和甜豆荚。
- 用脱脂牛奶做果昔或无脂酸奶当餐后甜点。

食品图像为 Silverlining Multimedia© 2006年版权所有。经许可使用。



Special Olympics

Health Promotion
Healthy Athletes

个人健康卡

今天我们检查两个表明您健康状况的项目。

1. 您的骨骼有多强健 (BMD)。
2. 您体内有多少脂肪 (BMI)。

您的 BMI（体重指数）是：

您的 BMD（骨密度）分数是：

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 按照您的身高，您的体重符合健康标准。 | <input type="checkbox"/> 您的骨骼是健康的。 |
| <input type="checkbox"/> 您可能需要减轻一些体重，才能变得更加健康。 | <input type="checkbox"/> 您的骨骼强健情况也许不太理想。 |
| <input type="checkbox"/> 您的体重可能影响您做运动。请将此卡出示给您的医生，请医生帮您减轻体重。 | <input type="checkbox"/> 请将此卡出示给您的医生，请教医生如何使您的骨骼变得更强壮。 |