ឈ + មរ៉ះអ + ឧកទទ្ទលការពិនិត + ឃ:ំ

◆ កម + ពស់ំ _____cm ◆ទម + ងិន់ំ _____ kg

◆ ត + រគាកំ _____cm ◆សធ + ទស + ស័ធទម + ងិន់ខ + ល្អធំ _____kg/m²

1. លរោកអ + ឧកគឺ

☐ ធម + មតា ☐ ធាត់

☐ លើសទម + ងិន់

2. តើលរោកអ + ឧកមានខ + លាញ់ច + រើនជ + រុលលើក + បាលពរ៉ះដរែឬទ?

☐ បាទចាស/ ☐ ទ

3. ដោយសារទម + ងិន់របស់លរោកអ + ឧក ឱកាសដលែលរោកអ + ឧកប + រឈមមុខនឹងជំងឺដូចជា ជំងឺសរសៃឈាមបរ៉ះដូង និងខួរក + បាល សម + ពាធឈាមខ + ពស់ ទឹកធរោមផ + អមែ ជាតិខ្លាលសេ + ត៉រលេខ + ពស់ ។ល។ គឺ

☐ ទាប ☐ ធម + មតា ☐ កើនឱ្យើងបន + តិច

☐ កើនឱ្យើងជាងមុន ☐ កើនឱ្យើងខ + ពស់ ☐ កើនឱ្យើងខ + ពស់ណាស់

4. គរោលដរៅទម + ងិន់ដលែបានណាែនំា

☐ មិនអាចអនុវត + តជាមួយបាន

☐ គរោលដរៅបឋមគឺបញ្ច + ចុះទម + ងិន់បច + ចុប + បន + ឧរបស់អ + ឧកចំនួន ( )%។

– ទម + ងិន់គរោលដរៅទីមួយរបស់អ + ឧកគឺ ( )kg។

– រយៈពលេសម + រចេបានឧទៃម + ងិន់គរោលដរៅទីមួយគឺ ( )ខែ។

– ទម + ងិន់ដលែអ + ឧកត + រូវសម + រករាល់ខគឺ ( )kg។

5. វជ្ជ + ជបញ្ជ + ជាព + យាបាលជំងឺធាត់

☐ កាត់បន + ថយអាហារ ☐ កាត់បន + ថយការញ៉ាំអាហារសម + រន់ពលេពាក់កណា + តាលយប់

☐ បន + ថយការញ៉ាំក + រ ឬញ៉ាំអាហារឆ + អិនភ + លាមទទ្ទលបានការចញ្ចរែជ + ជបញ្ជ + ជា

☐)ការជក់បារី ☐ ការផឹក ☐ ការហាត់ប + រាណ ☐ អាហារូបត + ថម + ភ(

☐ ត + រូវការប + រើប + រាស់ថ + ឆំា

☐ ផ + សងេ្ឃ:

6. បញ្ច + ហា ិងស + ថានភាពខុសភាពដលែអាចនឹងមានភាពល + អប + រសើ ប + រសិនបលើរោកអ + ឧករក + សាចធ + លរោ៉ះទម + ងិន់ធម + មតា បន + ទាប់ពីសម + រកទម + ងិន់។

☐ ស + ទ៉ះសរសៃឈាមបរ៉ះដូង/ខ + សរោយសាច់ដុំបរ៉ះដូង ☐ ទឹកធរោមផ + អមែ ☐ ដាច់សរសៃឈាមក + ឆ្អឹងខួរក + បាល

☐ សម + ពាធឈាមខ + ពស់ ☐ ខ្លាលសេ + ត៉រលេខ + ពស់ ☐ ស + ទ៉ះសរសៃឈាម

☐ ខ + សរោយឬអត់ដង + ហើមពលេគង ☐ បន + ទ្រារបង់ដរោយមិនដឹងខ + ល្អធ ☐ បញ្ច + ហារឆ + អិងឆ្អរ + អិងខ + ឆង

☐ ក + ឬសក + ឆុងថង់ប + រមាត់ ☐ ផ + សងេ្ឃទៀត:

7. មតិយរោបល់ដទៃផ + សងេ្ឃទៀត (អក + សរ 100 តួ ឬតិចជាងនះ)

☞ លរោកអ + ឧកត + រូវទរៅគ + លឺនិកជាប + រចាំជើម + ប៊ីច + រើការបញ្ច + ចុះទម + ងិន់។

ឈ + មរ៉ះគ + រូពទេ + ឃ:ំ/ បាត + ថលខា

※ វជ្ជ + ជបញ្ជ + ជានះមិនអាចប + រើសម + រាប់ថ + ឆំាបានឱ្យើយ ។ វាសម + រាប់ តំការរៀបចំទម + លាប់ឧកែារសន្ទនាប៉ុណា + ណោ៎ ។