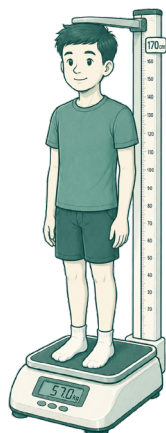


КАК ПРАВИЛЬНО ИЗМЕРИТЬ ИМТ РЕБЁНКА



ШАГ 1

ИЗМЕРЯЕМ РОСТ

без обуви
спиной к стене
записываем в метрах

ШАГ 2

ИЗМЕРЯЕМ ВЕС

лучше утром
в лёгкой одежде
записываем в кг

ШАГ 3

СЧИТАЕМ ИМТ

$ИМТ = \text{вес} / \text{рост}^2$

ПРИМЕР

Вес: 57 кг | Рост: 170 см = 1.70 м | $\text{Рост}^2 = 1.70 \times 1.70 = 2.89$
Рассчитываем **ИМТ** = $57 / 2.89 = 19.7$

ИМТ МАЛЬЧИКОВ 12–19 ЛЕТ*

Возраст	Очень низкий	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий	Очень высокий
12 лет	13.4	14.5	15.8	17.5	19.9	23.6	30.0
12 лет 6 мес	13.6	14.7	16.1	17.9	20.4	24.2	30.9
13 лет	13.8	14.9	16.4	18.2	20.8	24.8	31.7
13 лет 6 мес	14.0	15.2	16.7	18.6	21.3	25.3	32.4
14 лет	14.3	15.5	17.0	19.0	21.8	25.9	33.1
14 лет 6 мес	14.5	15.7	17.3	19.4	22.2	26.5	33.6
15 лет	14.7	16.0	17.6	19.8	22.7	27.0	34.1
15 лет 6 мес	14.9	16.3	18.0	20.1	23.1	27.4	34.5
16 лет	15.1	16.5	18.2	20.5	23.5	27.9	34.8
16 лет 6 мес	15.3	16.7	18.5	20.8	23.9	28.3	35.0
17 лет	15.4	16.9	18.8	21.1	24.3	28.6	35.2
17 лет 6 мес	15.6	17.1	19.0	21.4	24.6	29.0	35.3
18 лет	15.7	17.3	19.2	21.7	24.9	29.2	35.4
18 лет 6 мес	15.8	17.4	19.4	22.0	25.2	29.5	35.5
19 лет	15.9	17.6	19.6	22.2	25.4	29.7	35.5

* Источник: ВОЗ, WHO Growth Reference 2007 — BMI-for-age, Boys 5–19 years, z-scores. Значения указаны как ИМТ, кг/м². Таблица носит справочный характер и не заменяет консультацию врача.