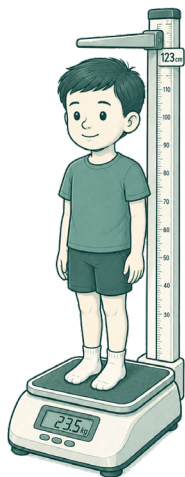


КАК ПРАВИЛЬНО ИЗМЕРИТЬ ИМТ РЕБЁНКА



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: 23.5 кг | Рост: 123 см = 1.23 м | $\text{Рост}^2 = 1.23 \times 1.23 = 1.51$
Рассчитываем **ИМТ** = 23.5 / 1.51 = **15.6**

ИМТ МАЛЬЧИКОВ 5–11 ЛЕТ*

Возраст	Очень низкий	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий	Очень высокий
5 лет 1 мес	12.1	13.0	14.1	15.3	16.6	18.3	20.2
5 лет 6 мес	12.1	13.0	14.1	15.3	16.7	18.4	20.4
6 лет	12.1	13.0	14.1	15.3	16.8	18.5	20.7
6 лет 6 мес	12.2	13.1	14.1	15.4	16.9	18.7	21.1
7 лет	12.3	13.1	14.2	15.5	17.0	19.0	21.6
7 лет 6 мес	12.3	13.2	14.3	15.6	17.2	19.3	22.1
8 лет	12.4	13.3	14.4	15.7	17.4	19.7	22.8
8 лет 6 мес	12.5	13.4	14.5	15.9	17.7	20.1	23.5
9 лет	12.6	13.5	14.6	16.0	17.9	20.5	24.3
9 лет 6 мес	12.7	13.6	14.8	16.2	18.2	20.9	25.1
10 лет	12.8	13.7	14.9	16.4	18.5	21.4	26.1
10 лет 6 мес	12.9	13.9	15.1	16.7	18.8	21.9	27.0
11 лет	13.1	14.1	15.3	16.9	19.2	22.5	28.0
11 лет 6 мес	13.2	14.2	15.5	17.2	19.5	23.0	29.0

* 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.