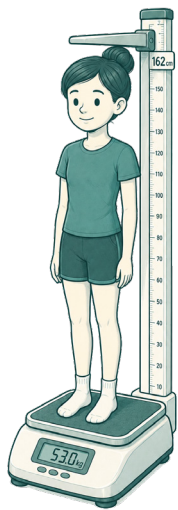


КАК ПРАВИЛЬНО ИЗМЕРИТЬ ИМТ РЕБЁНКА



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: 53 кг | Рост: 162 см = 1.62 м | $\text{Рост}^2 = 1.62 \times 1.62 = 2.63$
Рассчитываем **ИМТ** = $53 / 2.63 = 20.2$

ИМТ ДЕВОЧЕК 12–19 ЛЕТ*

Возраст	Очень низкий	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий	Очень высокий
12 лет	13.2	14.4	16.0	18.0	20.8	25.0	31.9
12 лет 6 мес	13.4	14.7	16.3	18.4	21.3	25.6	32.7
13 лет	13.6	14.9	16.6	18.8	21.8	26.2	33.4
13 лет 6 мес	13.8	15.2	16.9	19.2	22.3	26.8	34.1
14 лет	14.0	15.4	17.2	19.6	22.7	27.3	34.7
14 лет 6 мес	14.2	15.7	17.5	19.9	23.1	27.8	35.1
15 лет	14.4	15.9	17.8	20.2	23.5	28.2	35.5
15 лет 6 мес	14.5	16.0	18.0	20.5	23.8	28.6	35.8
16 лет	14.6	16.2	18.2	20.7	24.1	28.9	36.1
16 лет 6 мес	14.7	16.3	18.3	20.9	24.3	29.1	36.2
17 лет	14.7	16.4	18.4	21.0	24.5	29.3	36.3
17 лет 6 мес	14.7	16.4	18.5	21.2	24.6	29.4	36.3
18 лет	14.7	16.4	18.6	21.3	24.8	29.5	36.3
18 лет 6 мес	14.7	16.5	18.6	21.3	24.9	29.6	36.2
19 лет	14.7	16.5	18.7	21.4	25.0	29.7	36.2

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