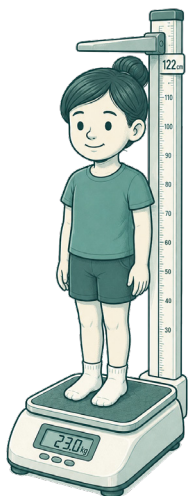


КАК ПРАВИЛЬНО ИЗМЕРИТЬ ИМТ РЕБЁНКА



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 кг | Рост: 122 см = 1.22 м | $\text{Рост}^2 = 1.22 \times 1.22 = 1.49$
Рассчитываем **ИМТ** = 23 / 1.49 = **15.4**

ИМТ ДЕВОЧЕК 5–11 ЛЕТ*

Возраст	Очень низкий	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий	Очень высокий
5 лет 1 мес	11.8	12.7	13.9	15.2	16.9	18.9	21.3
5 лет 6 мес	11.7	12.7	13.9	15.2	16.9	19.0	21.7
6 лет	11.7	12.7	13.9	15.3	17.0	19.2	22.1
6 лет 6 мес	11.7	12.7	13.9	15.3	17.1	19.5	22.7
7 лет	11.8	12.7	13.9	15.4	17.3	19.8	23.3
7 лет 6 мес	11.8	12.8	14.0	15.5	17.5	20.1	24.0
8 лет	11.9	12.9	14.1	15.7	17.7	20.6	24.8
8 лет 6 мес	12.0	13.0	14.3	15.9	18.0	21.0	25.6
9 лет	12.1	13.1	14.4	16.1	18.3	21.5	26.5
9 лет 6 мес	12.2	13.3	14.6	16.3	18.7	22.0	27.5
10 лет	12.4	13.5	14.8	16.6	19.0	22.6	28.4
10 лет 6 мес	12.5	13.7	15.1	16.9	19.4	23.1	29.3
11 лет	12.7	13.9	15.3	17.2	19.9	23.7	30.2
11 лет 6 мес	12.9	14.1	15.6	17.6	20.3	24.3	31.1

* 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.