



Kalkulator **BMI** (Body Mass Index), czyli indeks masy ciała, to narzędzie, dzięki któremu można samodzielnie sprawdzić, czy nasza masa ciała jest prawidłowa. Sprawdź, czy twoje BMI jest prawidłowe. Wzór do obliczeń wskaźnika dla dzieci i dorosłych znajdziesz :

[https://www.odzywianie.info.pl/kalkulatory-zywniowe/kalkulator-bmi-dla-dzieci-i-młodzieży](https://www.odzywianie.info.pl/kalkulatory-zywniowe/kalkulator-bmi-dla-dzieci-i-mlodziezy)

<http://akademiazdrowegozywienia.com.pl/kalkulator>

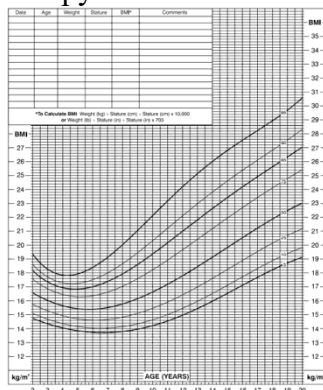
Dlaczego inaczej niż u dorosłych?

Obliczanie wskaźnika masy ciała za pomocą **kalkulatora BMI dla dzieci i młodzieży** odbywa się podobnie jak w przypadku dorosłych, jednakże interpretacja wyników jest bardziej skomplikowana. Standardowo BMI jest wyliczane z prostego wzoru, w którym masa ciała w kilogramach dzielona jest przez wzrost w metrach podniesiony do potęgi drugiej. Obliczanie BMI dzieci, nastolatków i młodzieży jest zależne od wieku i płci, podczas gdy dla dorosłych jest niezależne od tych czynników.

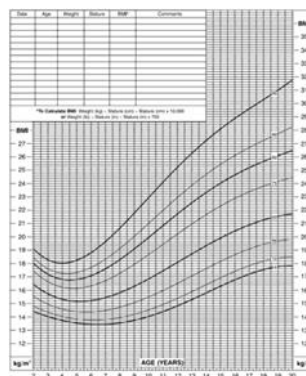
Skład masy ciała, wzrost i wiek dziewczynek i chłopców podlega ciągłym zmianom, dlatego opierając się na formule obliczania BMI dla dorosłych możemy otrzymać niezbyt dokładne wyniki, dlatego też naukowcy opracowali specjalne wskaźniki dla dzieci i młodzieży z podziałem na płeć - tzw. per(centyle), znajdując one zastosowanie dla osób w wieku 2-20 lat.

Do dokładnej interpretacji wyników dla dzieci i młodzieży w wieku 2 - 20 lat, służą siatki percentylowe .

chłopcy w wieku 2 - 20 lat:



dziewczyna w wieku 2 - 20 lat:



Interpretacja wyników

- znaczny niedobór masy ciała – BMI równe i poniżej 3. centyla,

- niedobór masy ciała – BMI w przedziale 3.–10. centyla,
- prawidłowa masa ciała z tendencją do szczupłości – BMI w przedziale 10.–25. centyla,
- prawidłowa masa ciała – BMI w przedziale 25.–75. centyla (tzw. wąska norma obejmująca 50% populacji),
- prawidłowa masa ciała z tendencją do nadwagi –
- BMI w przedziale 75.–90. centyla (tzw. szeroka norma obejmująca 80% populacji),
- nadwaga – BMI w przedziale 90.–97. centyla,
- otyłość – BMI równe i powyżej 97. centyla.

Zły wynik. Co dalej? Gdy dziecko ma za wysoki wskaźnik BMI jak na swój wiek i swoją płeć, dalszą ocenę powinien przeprowadzić lekarz. Ocena ta może obejmować pomiar grubości fałdy skórnej, ocenę prowadzonej diety i nawyków żywieniowych, aktywności fizycznej. Jeśli wynik nastolatka jest wysoki, warto rozważyć **konsultacje z dietetykiem oraz zmianę nastawienia do aktywności fizycznej i sportu.**

