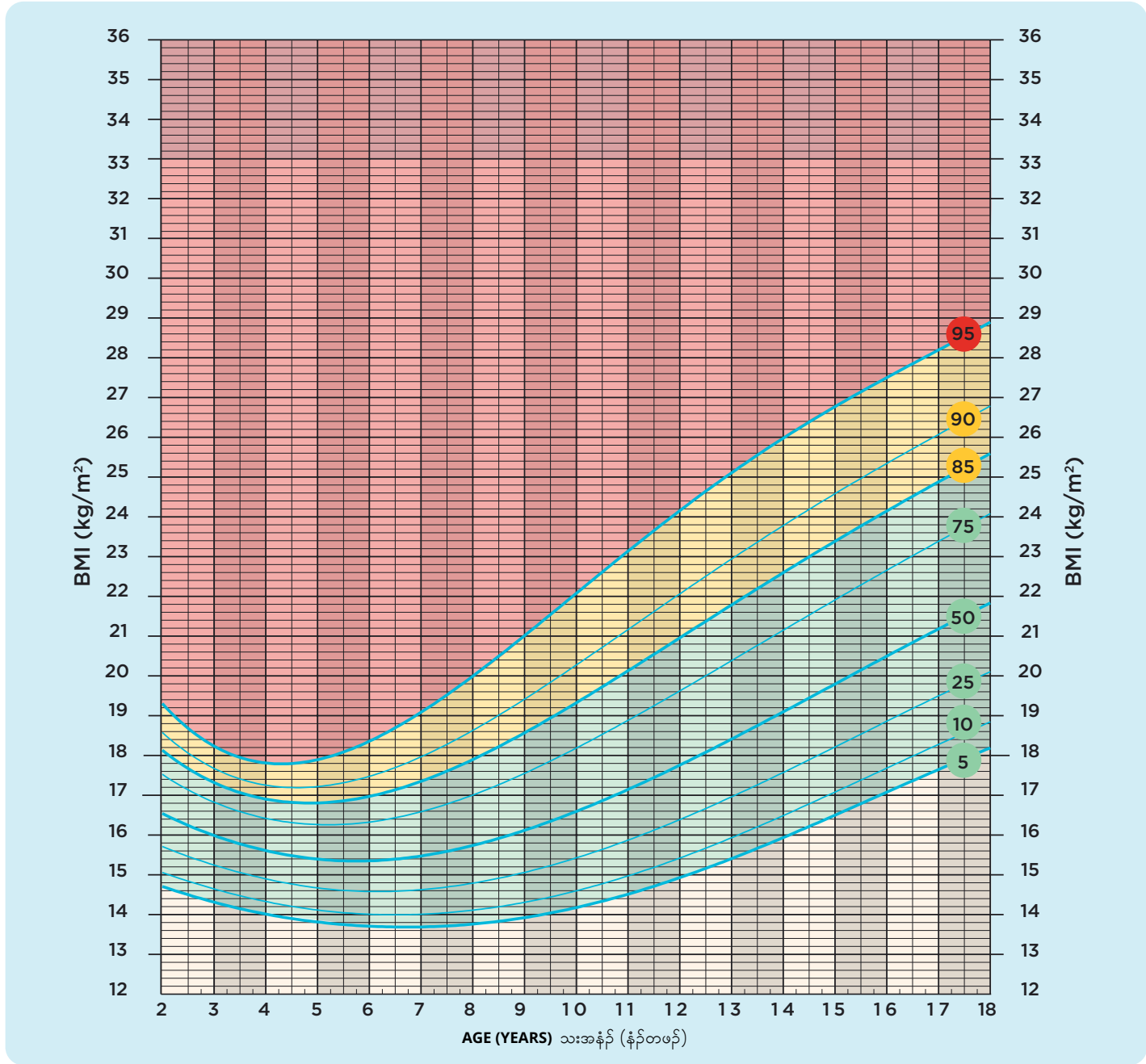


## မိဂ်ပုဂ် အယာ လံာ်ရဲဉ်ထံး (BMI) - အဂီဂ်- သးအနံဉ် မျးကယာအဖီခိဉ် လံာ်တိာ်ဖျါ

ပိဂ်ခွါမိသဉ်တဖဉ်- သးအနံဉ် ၂ တုာ် ၁၈



ပုာ်လုာ်အအိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ  
 မိဂ်ပုဂ်အယာ အဖီလံာ်  
 စုာ်နီာ် ၅ လာ်မျးကယာ  
 (မိဂ်ပုဂ်အယာအဖီလံာ်)

ပုာ်လုာ်အအိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ  
 မိဂ်ပုဂ်အယာ  
 ၅ လာ်မျးကယာ ဆူ စုာ်နီာ် ၈၅  
 လာ်မျးကယာ

ပုာ်လုာ်အအိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ မိဂ်ပုဂ်အယာ  
 အဖီခိဉ်  
 ၈၅ လာ်မျးကယာ ဆူ စုာ်နီာ်  
 ၉၅ လာ်မျး ကယာ  
 (လာ်အအိဉ်အိဉ်တလါ)

ပုာ်လုာ်အအိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ မိဂ်ပုဂ်အယာ  
 ဂုာ်အဖီခိဉ်  
 ၉၅ လာ်မျးကယာအဖီခိဉ် ဒီး  
 အဖီခိဉ်  
 (အါနီာ်အိဉ်တလါအခါး)

လာ်ကဒီးနီာ်အိဉ်ထံး တံာ်အလုာ်အလုာ်လာ်ကပုာ်ဒီးတံာ်အိဉ် ဆူဉ်အိဉ်ချအဂီဂ် တံာ်ပုဂ်ကူဉ်ခူဉ် လဲာ်ထီဉ်ကွါဖဲ [healthyliving.nsw.gov.au](http://healthyliving.nsw.gov.au)  
 လာ်ကဒီးနီာ်အိဉ်ထံး အတံာ်ကူဉ်ဘဉ်ကူဉ်သုာ်လီာ်အီ အတံာ် ကူဉ်တံာ်ဖးတဖဉ်အဂီဂ် လဲာ်ထီဉ်ကွါဖဲ [pro.healthykids.nsw.gov.au](http://pro.healthykids.nsw.gov.au)

တံာ်အဂီဂ်အိဉ်ထံး - Centers for Disease Control and Prevention (CDC) (2000). BMI လာ်အဘဉ်ဃးဒီး သးအနံဉ်လံာ်တိာ်ဖျါ ဖံးနီာ်သးအနံဉ်တဖဉ်, နီာ်အထီ, နီာ်အယာ ဒီး ပိဂ်ပုဂ်/ ပိဂ်ခွါ လာ်အမုာ် မိသဉ်လာ တံာ်ကကွါအိဉ်ကမိဂ်နီာ်တံာ်လီာ်.  
 CDC လံာ်တိာ်ဖျါတဖဉ် ကြားဝဲဘဉ်ဝဲလာ မိသဉ်အသးအနံဉ်အိဉ် ၂ တုာ်လါ ၁၈ နံဉ် လီာ်.

