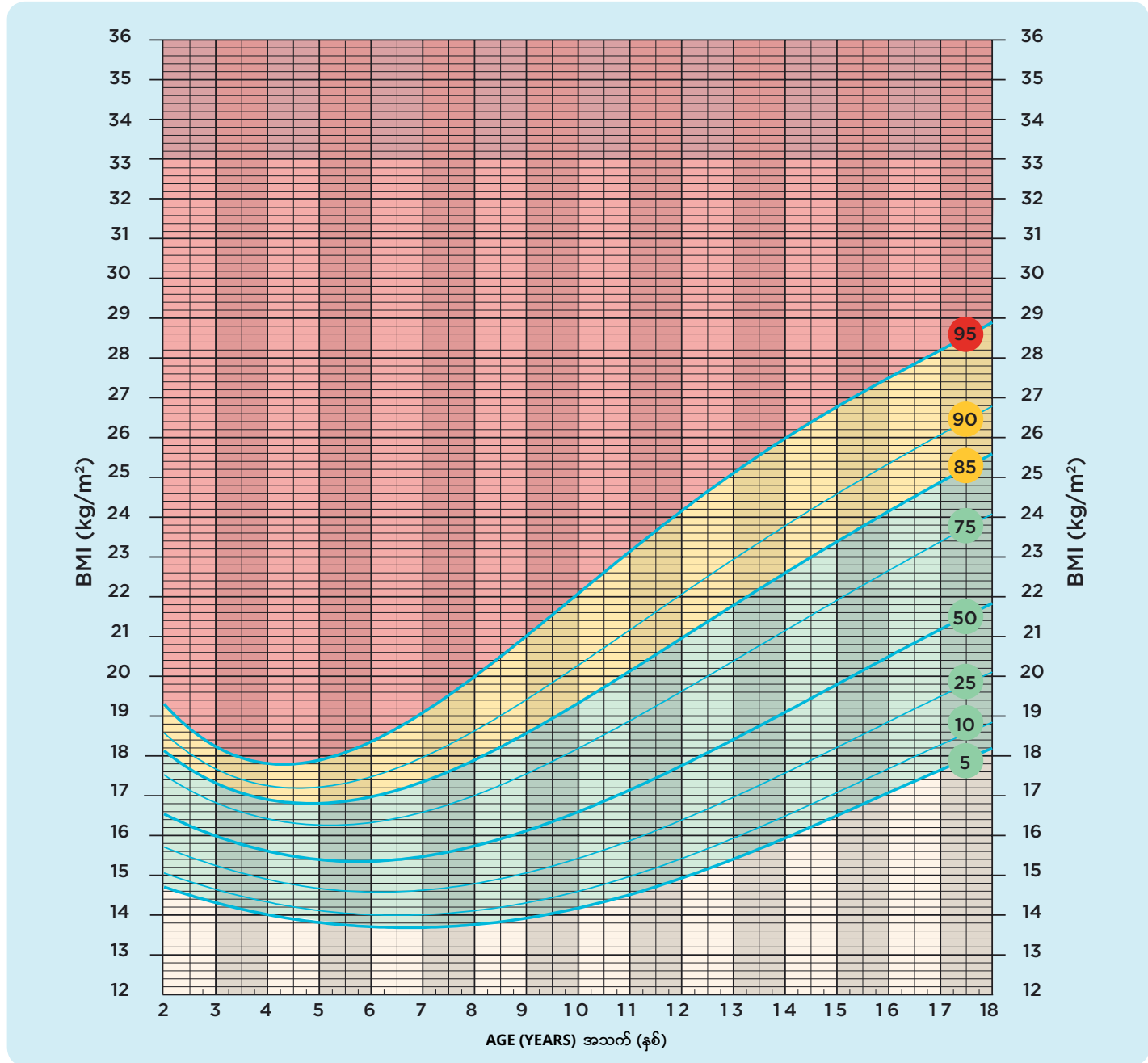


ကိုယ်ခန္ဓာ ထုထည် အချိုး ညွှန်း (BMI)- အသက် အရွယ် ရာခိုင်နှုန်း အချိုးညွှန်း

အမျိုးသား - ၂ မှ ၁၈ နှစ်



ကျမ်းမာသည့် အလေးချိန်အောက် < ၅ ရာခိုင်နှုန်း (အလေးချိန် လိုအပ်သည်ထက် နည်းသည်)

ကျမ်းမာသည့် အလေးချိန် ၅ ရာခိုင် နှုန်းမှ စ၍ <၅၅ ရာခိုင်နှုန်း

ကျမ်းမာသည့် အလေးချိန် ၅၅ ရာခိုင်နှုန်းမှ <၉၅ ရာခိုင်နှုန်း (အလေးချိန် ပိုလွန်နေသည်)

ကျမ်းမာသည့် အလေးအထက် ၉၅ ရာခိုင်နှုန်း အထက် (အလွန်ခြင်း)

ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းမွန်သော အလေ့အကျင့်များအကြောင်း ပိုမို သိရှိလိုပါက healthyliving.nsw.gov.au သို့ သွားရောက်ကြည့်ရှုပါ။
ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူများ၏ အရင်းအမြစ်များအတွက် pro.healthykids.nsw.gov.au သို့ သွားရောက် ကြည့်ရှုပါ။

ပင်ရင်း - Centers for Disease Control and Prevention (CDC) (2000). ရောဂါ ထိန်းသိမ်းကာကွယ်ရေး ဗဟို ဌာန။ ကိုယ်ခန္ဓာ ထုထည် အချိုး ညွှန်း (BMI) သည် အသက်၊ အရပ် အမောင်း နှင့် ဖိုမ စသည် တို့ကို ထည့်သွင်းတွက်ချက်သည်။ CDC တိုင်းတာချက်များ သည် အသက် ၂ မှ ၁၈ နှစ် အရွယ် အတွက်ဖြစ်သည်။



HEALTHYEATING
ACTIVE LIVING