



Name: \_\_\_\_\_  
 نام: \_\_\_\_\_

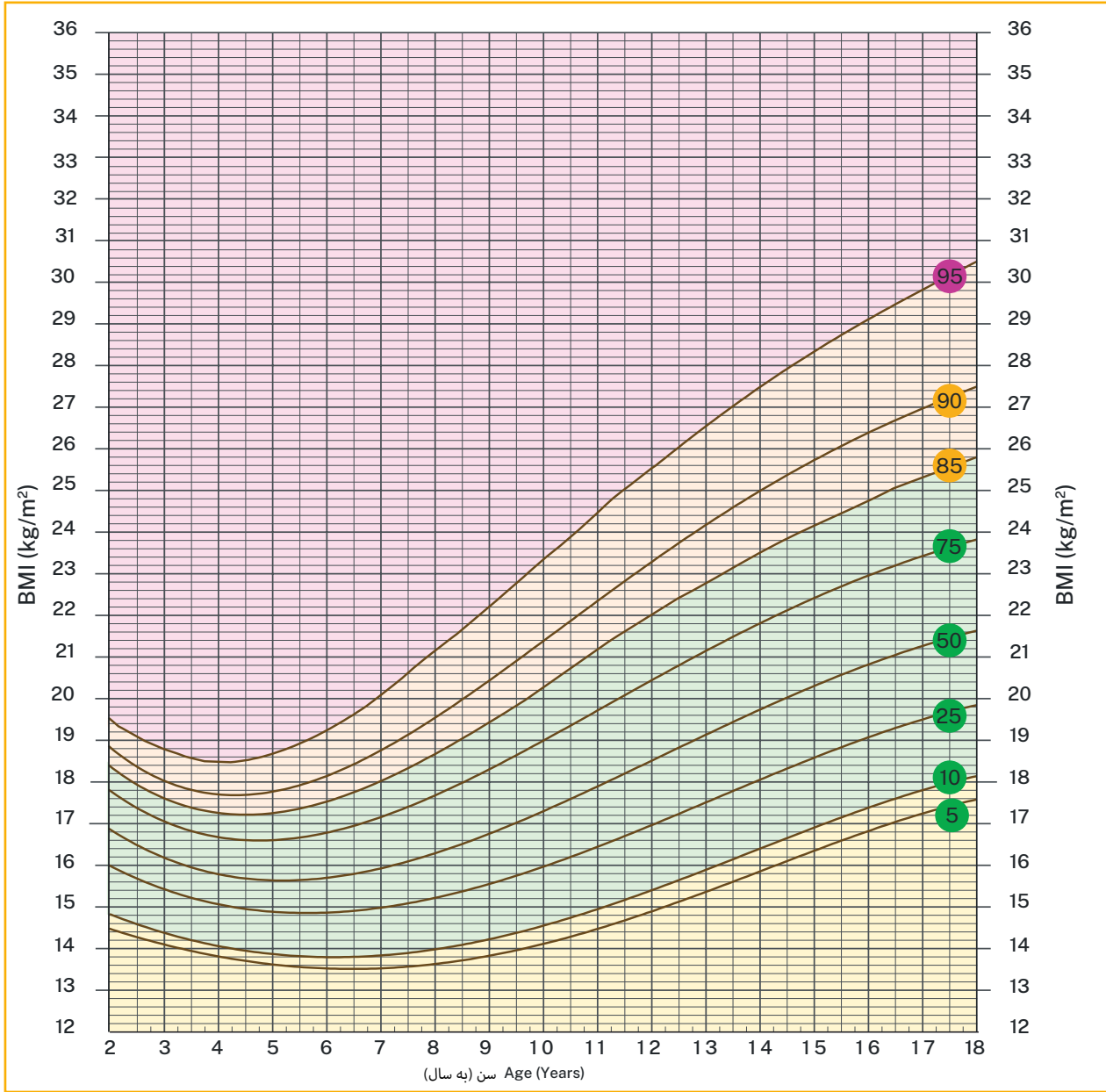
DOB: \_\_\_\_\_  
 تاریخ تولد: \_\_\_\_\_

Record number: \_\_\_\_\_  
 شماره ثبت: \_\_\_\_\_

تغذیه سالم زندگی فعال

دخترها: ۲ تا ۱۸ ساله

## نمودار سنی صدک شاخص توده بدن (BMI)



خیلی بالاتر از یک وزن سالم  
 صدک ۹۵ و بالاتر

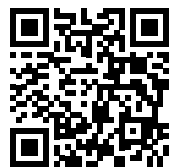
بالاتر از یک وزن سالم  
 صدک ۸۵ تا < صدک ۹۵

وزن سالم  
 صدک ۵ تا < صدک ۸۵

کمتر از یک وزن سالم  
 صدک < ۵



برای راهنمایی‌های بیشتر در مورد عادات‌های سالم، کد QR را اسکن کنید یا به [healthyliving.nsw.gov.au](http://healthyliving.nsw.gov.au) مراجعه کنید.



منبع: Centers for Disease Control and Prevention (CDC) (2000) BMI سنی، قد، وزن و جنسیت بچه را در نظر میگیرد. نمودارهای CDC برای بچه‌های ۲ تا ۱۸ ساله مناسبند.