



تغذیه سالم زندگی فعال

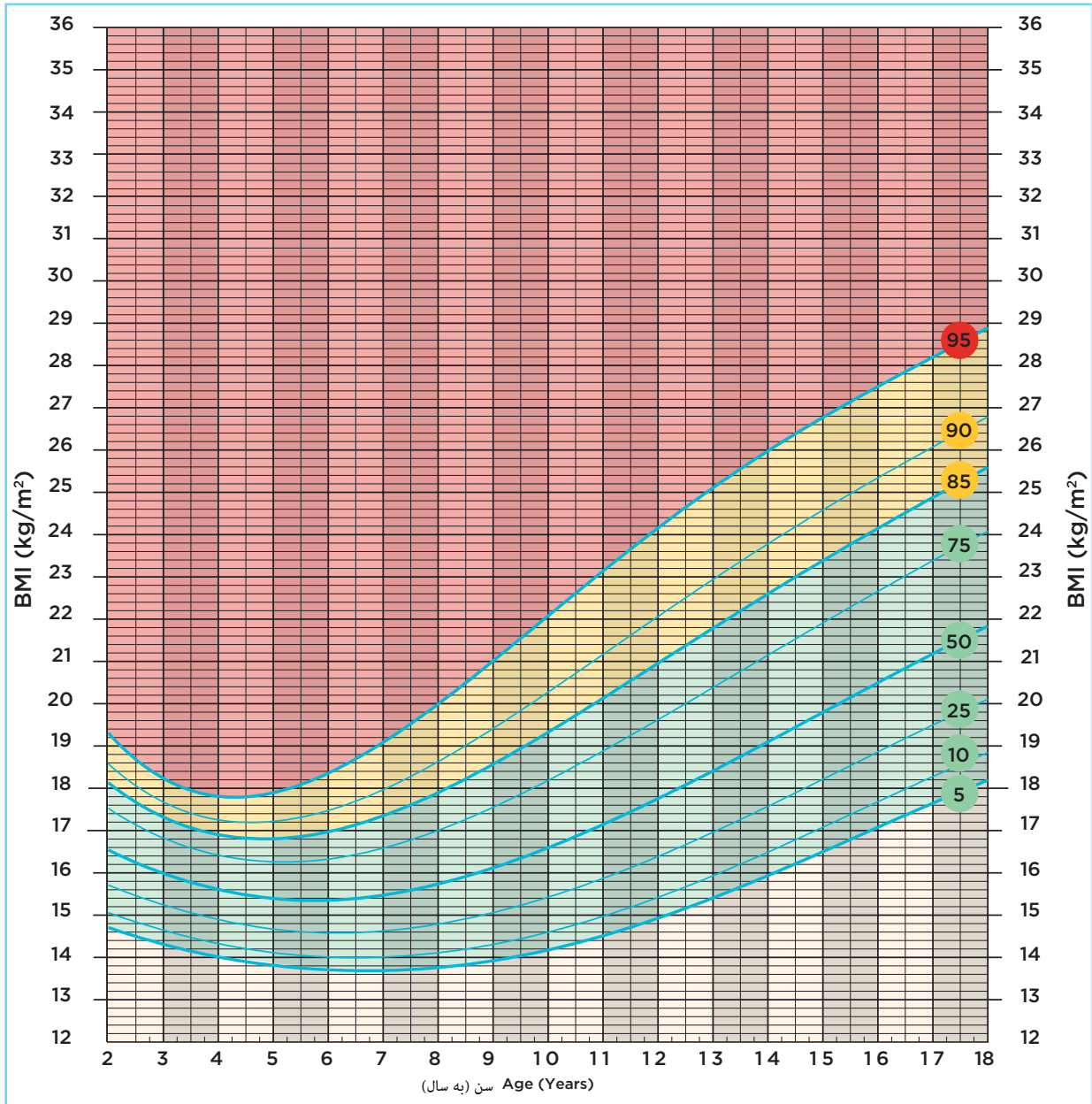
نمودار سنی صدک شاخص توده بدن (BMI)

پسرها: ۲ تا ۱۸ ساله

Name: _____
نام: _____

DOB: _____
تاریخ تولد: _____

Record number: _____
شماره ثبت: _____



خیلی بالاتر از یک وزن سالم
صدک ۹۵ و بالاتر

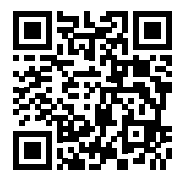
بالاتر از یک وزن سالم
صدک ۸۵ تا < صدک ۹۵

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 مراجعه کنید.



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