



تغذیه سالم زندگی فعال

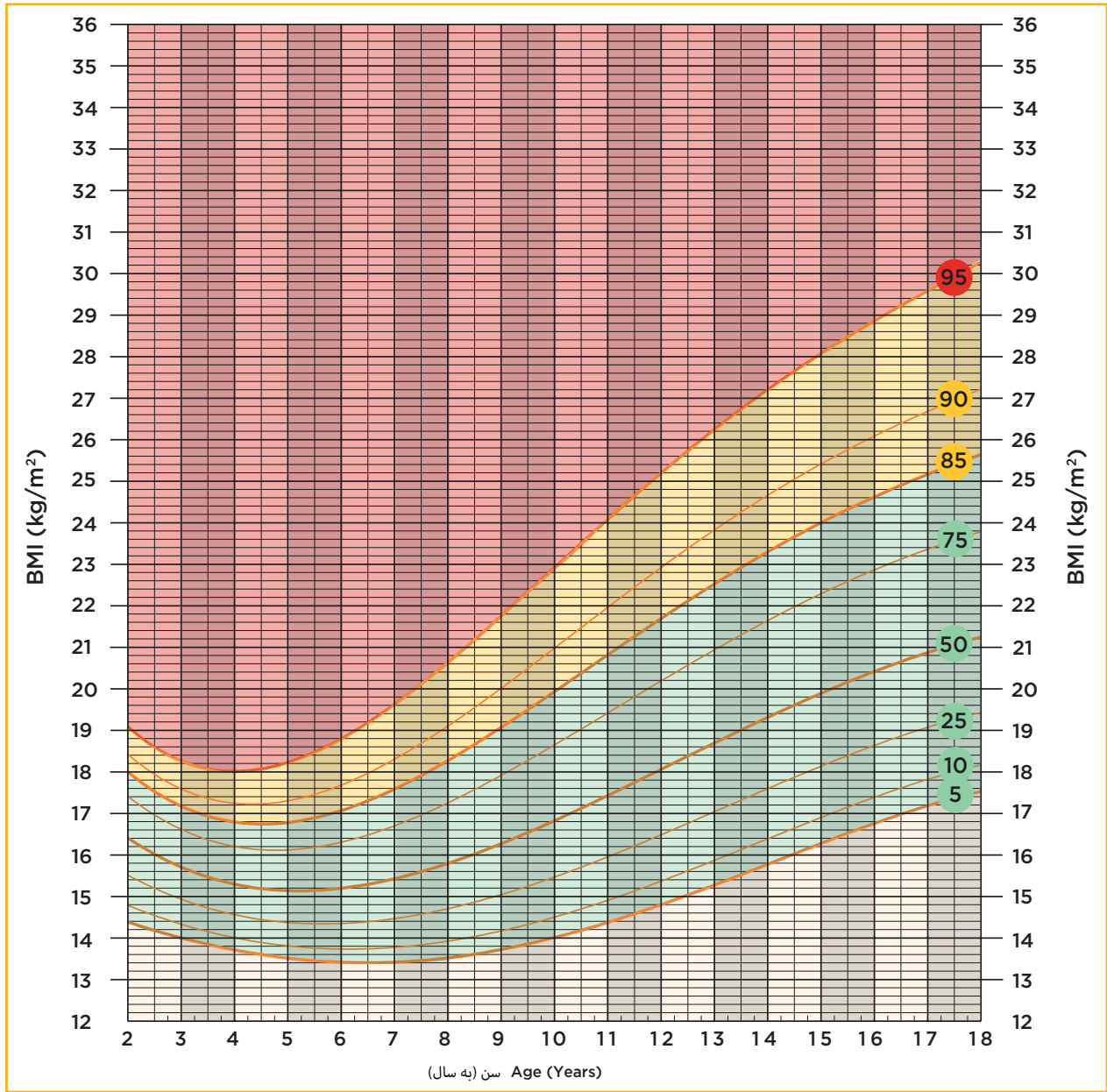
Name: _____
 نام: _____

DOB: _____
 تاریخ تولد: _____

Record number: _____
 شماره ثبت: _____

دخترها: ۲ تا ۱۸ ساله

نمودار سنی صدک شاخص توده بدن (BMI)



خیلی بالاتر از یک وزن سالم صدک ۹۰ و بالاتر

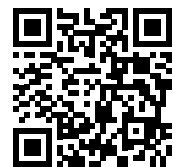
بالاتر از یک وزن سالم صدک ۸۰ تا < صدک ۹۰

وزن سالم صدک ۵ تا < صدک ۸۰

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) BMI سنی، قد، وزن و جنسیت بچه را در نظر میگیرد. نمودارهای CDC برای بچه‌های ۲ تا ۱۸ ساله مناسبند.