



تغذیه سالم زندگی فعال

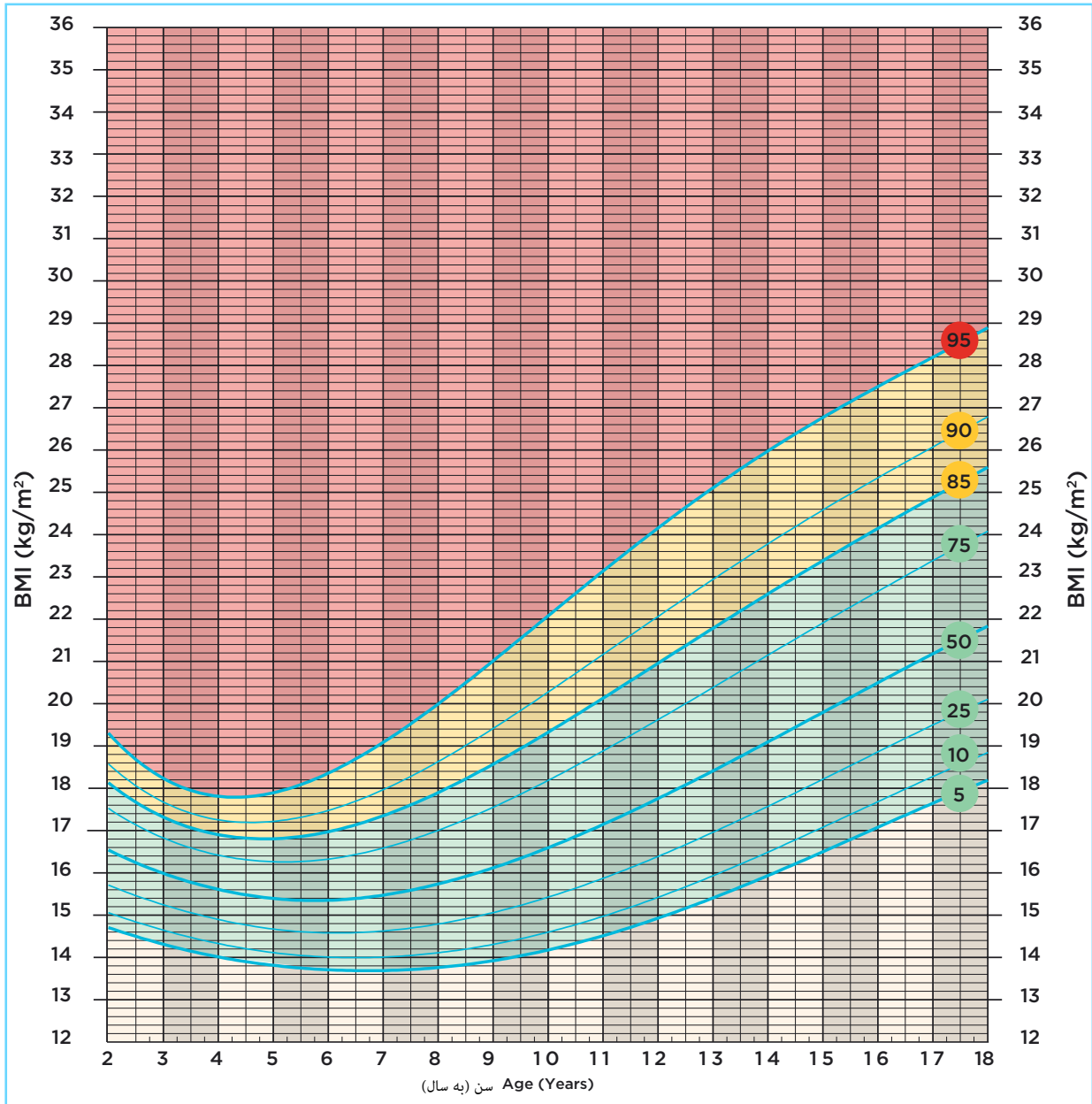
## نمودار سنی صدک شاخص توده بدن (BMI)

پسرها: ۲ تا ۱۸ ساله

Name: \_\_\_\_\_  
نام: \_\_\_\_\_

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

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



خیلی بالاتر از یک وزن سالم  
صدک ۹۵ و بالاتر

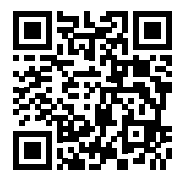
بالاتر از یک وزن سالم  
صدک ۸۵ تا < ۹۵

وزن سالم صدک  
۵ تا < ۸۵

کمتر از یک وزن سالم  
< ۵ صدک



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