Progi BMI dla dzieci od 2 do 18 lat według WHO

Tabela pokazuje, od jakiej wartości BMI zaczyna się nadwaga i otyłość w danym wieku. Do 5. roku życia stosuje się standardy WHO (nadwaga powyżej +2 SD, otyłość powyżej +3 SD), od 5. roku życia normy WHO dla dzieci i młodzieży (nadwaga powyżej +1 SD, otyłość powyżej +2 SD). Wartości podano dla ukończonego wieku.

Wiek	Chłopcy: mediana	Chłopcy: nadwaga od	Chłopcy: otyłość od	Dziewczynki: mediana	Dziewczynki: nadwaga od	Dziewczynki: otyłość od
2 lata	16,0	18,9	20,6	15,7	18,7	20,6
3 lata	15,6	18,4	20,0	15,4	18,4	20,3
4 lata	15,3	18,2	19,9	15,3	18,5	20,6
5 lat	15,3	16,6	18,3	15,2	16,9	18,9
6 lat	15,3	16,8	18,5	15,3	17,0	19,2
7 lat	15,5	17,0	19,0	15,4	17,3	19,8
8 lat	15,7	17,4	19,7	15,7	17,7	20,6
9 lat	16,0	17,9	20,5	16,1	18,3	21,5
10 lat	16,4	18,5	21,4	16,6	19,0	22,6
11 lat	16,9	19,2	22,5	17,2	19,9	23,7
12 lat	17,5	19,9	23,6	18,0	20,8	25,0
13 lat	18,2	20,8	24,8	18,8	21,8	26,2
14 lat	19,0	21,8	25,9	19,6	22,7	27,3
15 lat	19,8	22,7	27,0	20,2	23,5	28,2
16 lat	20,5	23,5	27,9	20,7	24,1	28,9
17 lat	21,1	24,3	28,6	21,0	24,5	29,3
18 lat	21,7	24,9	29,2	21,3	24,8	29,5

Źródło: WHO Child Growth Standards (2006) dla 2-4 lat; WHO Growth Reference 5-19 years (2007) od 5 lat (wiersz „5 lat" dotyczy wieku 5 lat i 1 miesiąca). Pomarańczowa linia oznacza zmianę definicji nadwagi i otyłości po 5. urodzinach. Do 5. roku życia wynik między +1 SD a +2 SD WHO opisuje jako ryzyko nadwagi.

Jak policzyć BMI dziecka

BMI = masa ciała (kg) ÷ [wzrost (m) × wzrost (m)]. Przykład: 26 kg i 122 cm, czyli 26 ÷ (1,22 × 1,22) = 17,5. Wynik porównaj z wierszem dla wieku i płci dziecka.

Polskie siatki w książeczce zdrowia

Na polskich siatkach centylowych OLA (3-6 lat) i OLAF (7-18 lat) nadwagę rozpoznaje się zwykle powyżej 85. centyla BMI, a otyłość powyżej 97. centyla. Wynik z polskiej siatki może się różnić od wyniku według WHO, dlatego przy rozmowie z lekarzem podawaj, z której tabeli korzystasz.

Dziennik pomiarów BMI dziecka

Mierz dziecko bez butów, rano, na tej samej wadze. Jeden pomiar mówi mniej niż kilka zapisów z odstępem 3-6 miesięcy.

Imię: ..... Płeć: ..... Data urodzenia: .....

Data	Wiek	Masa (kg)	Wzrost (cm)	BMI	Próg nadwagi z tabeli	Wynik i uwagi

Kiedy umówić wizytę u pediatry

• BMI przekracza próg nadwagi w dwóch kolejnych pomiarach albo przekracza próg otyłości.

• Na siatce centylowej BMI dziecka przesunął się w górę o dwa kanały centylowe.

• Dziecko chrapie, szybko się męczy, skarży się na bóle kolan lub ma ciemne, aksamitne przebarwienia skóry na karku.

Karta ma charakter pomocniczy i nie zastępuje oceny lekarza. Nie wprowadzaj diety odchudzającej u dziecka bez konsultacji z pediatrą lub dietetykiem.