

راهنمای اندازه گیری های تن سنجی

ویژه کودکان و نوجوانان ۵ تا ۱۸ سال

تهیه شده توسط کارشناس تغذیه ستاد

شبکه بهداشت و درمان شهرستان پیشوا

آبان ماه ۹۹



اندازه گیری وزن:

وزن باید با تقریب صد گرم (یک دهم کیلوگرم) مشخص شود. ترازوها باید هر روز، دو بار یک بار قبل از شروع توزین و یک بار در طی روز با استفاده از وزنه های شاهد کنترل شوند. وزنه شاهد ۲ یا ۵ کیلوگرمی باشد. ابتدا ترازو را بر روی سطحی صاف و محکم قرار دهید. ترازو را بر روی صفر تنظیم نمایید. حداقل لباس قابل قبول و بدون کفش بر روی ترازو قرار دهید.



اندازه گیری قد:

۱. بر اساس متر پلاستیکی چسبیده به دیوار و گذاشتن یک خط کش بر روی سر اندازه گرفته شود. مطمئن شوید که کفش، تزئینات موی سر و کلاه درآورده شده باشند.
۲. پاها را جفت کرده، پاشنه ها، ساق پا، باسن و شانه های کودک/نوجوان را به قدسنج (دیوار) بچسبانید.
۳. سر را صاف و در موقعیت صحیح قرار دهید.
۴. عدد قد را با یک رقم اعشار بخوانید.



اندازه گیری نمایه توده بدنی:

۱. وزن کودک/نوجوان را بر حسب کیلوگرم، تقسیم بر مجذور قد بر حسب متر کنید تا BMI به دست آید. قبل از اندازه گیری قد و وزن، از نصب صحیح قد سنج و کالیبره بودن ترازو اطمینان حاصل کنید.

به طور مثال، BMI کودکی با وزن ۳۰ کیلوگرم و قد ۱۲۵ سانتی متر به ترتیب زیر محاسبه میشود:

$$BMI = 30 / (1.25 \times 1.25) = 19.2$$

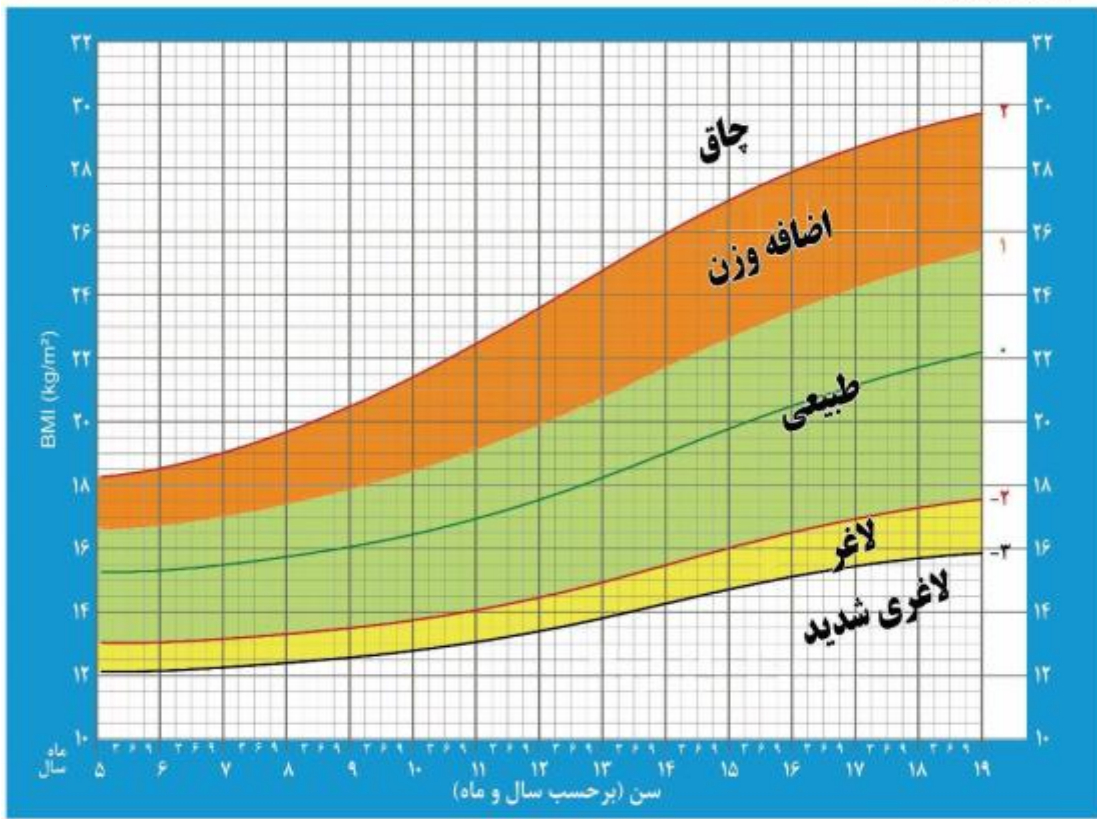
۲. در نمودار BMI برای سن، روی محور عمودی، BMI نوجوان و روی محور افقی سن نوجوان به سال و ماه را پیدا کنید؛ محل تلاقی این دو نقطه، معرف BMI برای سن کودک/نوجوان است. (نمودار نمایه توده بدنی برای گروههای سنی و جنسی مختلف می باشد. در نمودارهای صفحه بعد نمایه توده بدن برای کودک/نوجوان (دختر و پسر) بر اساس توصیه سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۰۷ نشان داده شده است. پس از نقطه گذاری در نمودار و براساس خطوط مرزی ارائه شده در آن، وضعیت کودک برحسب (وزن طبیعی، لاغر، اضافه وزن و چاق) را مشخص نمایید.

اضافه وزن و چاقی در کودک/نوجوان ۱۸-۵ سال براساس نمایه توده بدن

Z-score BMI//Age	وضعیت وزن
$Z\text{-score BMI//Age} \geq +2$	چاقی
$+1 \leq Z\text{-score BMI//Age} < +2$	اضافه وزن
$-2 Z\text{-score} < \text{BMI//Age} < +1 Z\text{-score}$	طبیعی

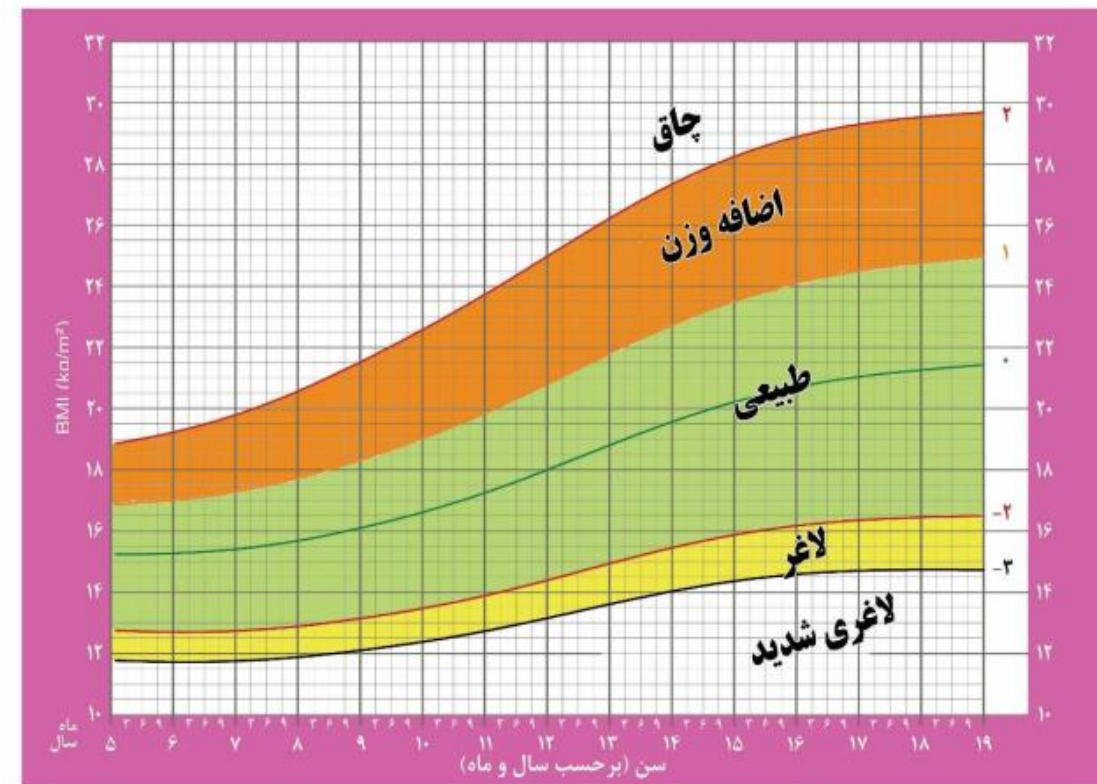
نمودار BMI برای سن (پسر)

۵ تا ۱۹ سال (z-scores)



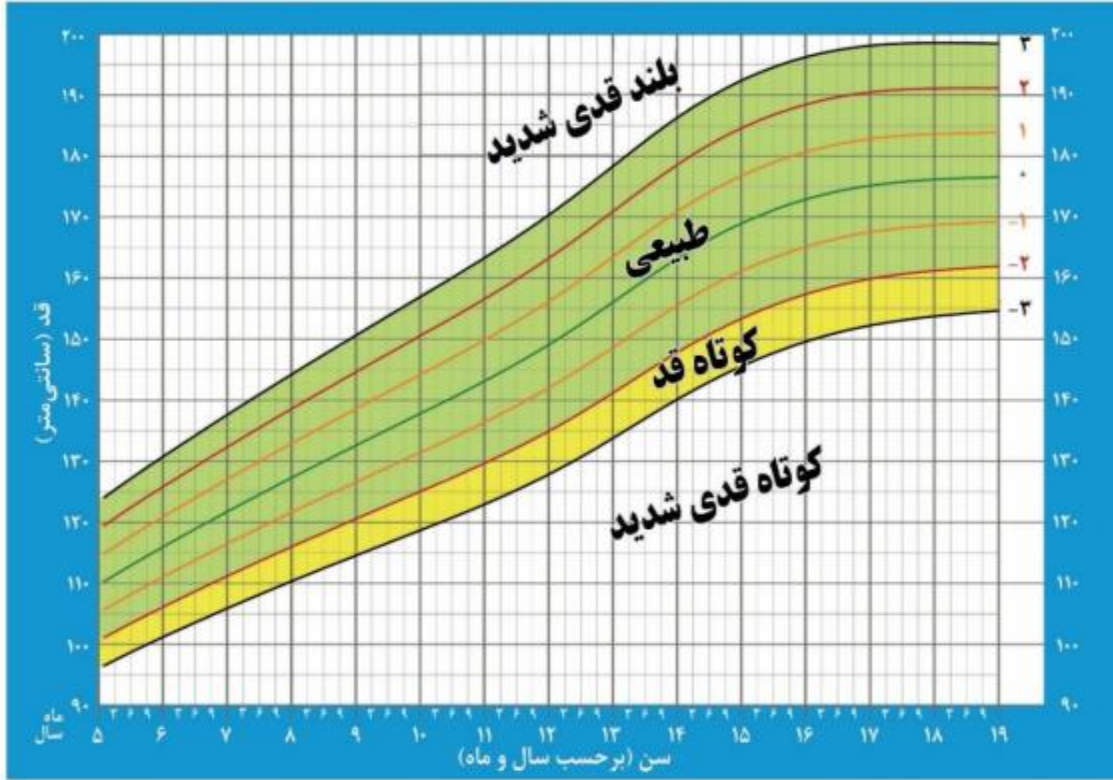
نمودار BMI برای سن (دختر)

۵ تا ۱۹ سال (z-scores)



نمودار قد برای سن (پسر)

۵ تا ۱۹ سال (z-scores)



برگرفته از سازمان جهانی بهداشت (۲۰۰۷)

نمودار قد برای سن (دختر)

۵ تا ۱۹ سال (z-scores)

