

Alder	BMI - Grænser for overvægt drenge	BMI - Grænser for overvægt Piger	BMI - Grænser for svær overvægt Drenge	BMI - Grænser for svær overvægt Piger
2 år	18,4	18,0	20,0	19,8
3 år	17,9	17,6	19,6	19,4
4 år	17,6	17,3	19,3	19,2
5 år	17,4	17,2	19,3	19,2
6 år	17,6	17,3	19,8	19,7
7 år	17,9	17,8	20,6	20,5
8 år	18,4	18,4	21,6	21,6
9 år	19,1	19,1	22,8	22,8
10 år	19,8	19,9	24,0	24,1
11 år	20,6	20,7	25,1	25,4
12 år	21,2	21,7	26,0	26,7
13 år	21,9	22,6	26,8	27,8
14 år	22,6	23,3	27,6	28,6
15 år	23,3	23,9	28,3	29,1
16 år	23,9	24,4	28,9	29,4
17 år	24,5	24,7	29,4	29,7
18 år	25,0	25,0	30,0	30,0

Dit barns BMI

For at finde ud af, om dit barn er overvægtigt, kan du beregne barnets BMI og sammenligne det med tallene i tabellen ovenover.

Du kan udregne BMI ved at indsætte barnets vægt og højde i formlen her:

Barnets vægt i kg

_____ /
højde i meter x højde i meter

Eksempel: Hvis du har en datter på 8 år, der vejer 31 kg og er 1,26 m høj, giver det et BMI på 19,5

31 kg
_____ = 19,5 i BMI
1,26m x 1,26 m

BMI-grænsen for overvægt for 8-årige piger er 18,4 ifølge tabellen, og for svær overvægt er grænsen 21,6. Pigen i eksemplet er derfor overvægtig.

Sammenlign med tallene ud for barnets alder og køn oppe i tabellen. Hvis dit barns BMI er lavere end disse tal, er barnet ikke overvægtigt.

Læs mere om børn og overvægt på Learn2live's blog på www.learn2live.dk