

Hmotnost k výšce

Jméno
a příjmení dítěte:

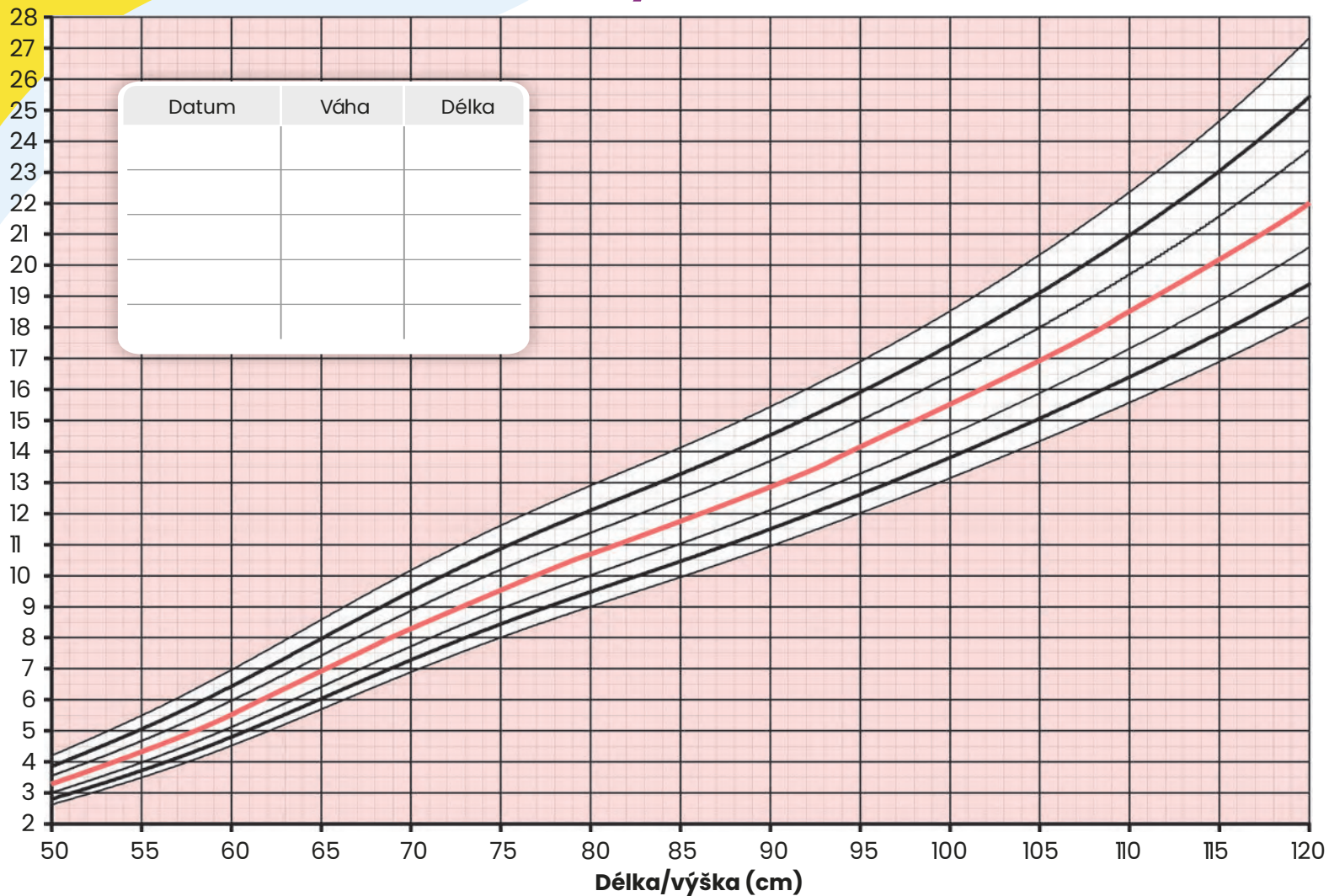
Datum narození:



Dívky 50 – 120 cm

Hmotnost (kg)

Percentil



160
150
140
130
120
110
100
90
80

Hmotnost k výšce

Jméno
a příjmení dítěte:

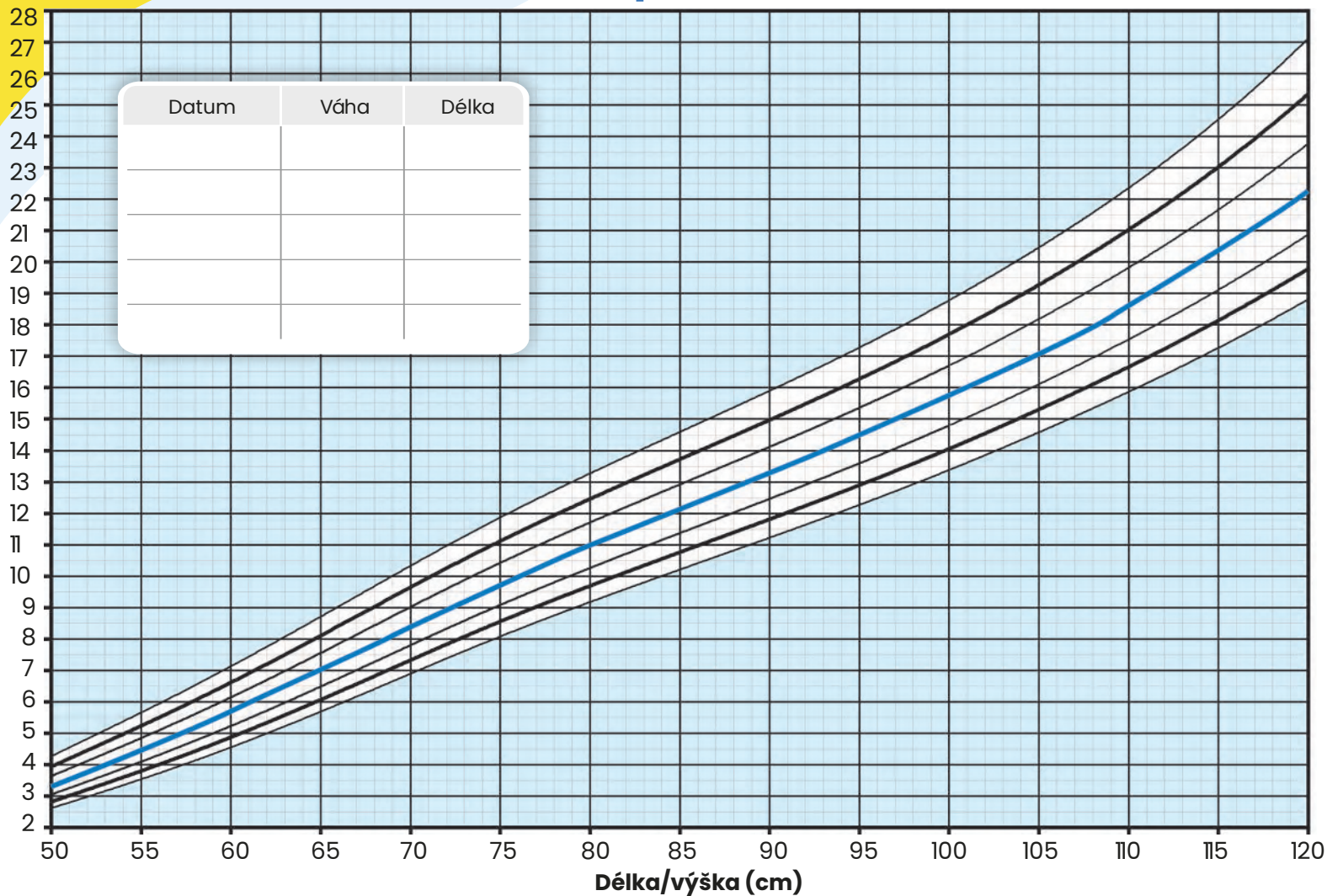
Datum narození:



Tak
jak?

Chlapci 50 – 120 cm

Hmotnost (kg)



Percentil

97
90
75
50
25
10
3

160
150
140
130
120
110
100
90
80

Informace pro vás

Dětská obezita

Při posouzení stavu výživy dítěte jsou rozhodující údaje o tělesné hmotnosti a tělesné výšce. Z řady doporučených metod se v dětském věku nejlépe osvědčují dvě – hmotnost vztahovaná k výšce a index tělesné hmotnosti (BMI – body mass index). Obě tyto metody jsou jednoduché a poměrně spolehlivé. V jednotlivých případech však nemusejí vždy zaručit správné posouzení stavu výživy.

Bylo prokázáno, že obezita v dětství a zejména v období dospívání přechází téměř pravidelně v obezitu dospělého věku a postižení jedinci jsou již v časném dospělém věku ohroženi řadou významných zdravotních komplikací.

Hmotnost k tělesné výšce

Pro běžné hodnocení individuálního tělesného růstu jsou nejčastěji využívány dosažené hodnoty tělesné výšky a hmotnosti. Pouhým porovnáním těchto dvou rozměrů posuzujeme vztah hmotnosti k výšce, kdy se ověřuje, zda hmotnost odpovídá tělesné výšce, a dítě je tedy proporční. Grafy hmotnosti k tělesné výšce je doporučeno používat pro děti do 5 let. Snadno z nich můžete zjistit průměrnou (průměrnou) hmotnost vzhledem k výšce dítěte, což jsou hodnoty na 50. percentilu.

BMI – index tělesné hmotnosti

Tento index používáme pro hodnocení stavu výživy u dětí od 5 let. Jeho hodnoty se u dětí značně mění s věkem.

Hodnocení hmotnosti podle percentilového grafu hmotnosti k tělesné výšce nebo BMI:

Percentilové pásmo

nad 97

90–97

75–90

25–75

10–25

3–10

pod 3

Hodnocení

obézní

nadměrná hmotnost

robustní

proporční

štíhlé

nízká hmotnost

hubené

Tato kritéria neplatí pro děti v kojeneckém věku, kdy je tělesná hmotnost závislá na způsobu výživy. Hmotnost kojených dětí může být jiná než hmotnost dětí příkrmovaných nebo zcela živěných umělou výživou. Hodnocení dle BMI doporučujeme u dětí od 5 let. Vyšší hodnoty BMI nemusejí vždy jednoznačně znamenat zvyšující se podíl tukové složky, ale v každém případě je vhodné při hodnotách BMI přesahujících 90. percentil provést podrobnější vyšetření. U dospívajících chlapců je třeba přihlížet k rozvoji svalové hmoty sledovaného jedince.

U zdravého dítěte zajišťuje průměrnou tělesnou hmotnost – stejně jako adekvátní obsah tělesného tuku – rovnováha mezi příjmem a výdejem energie. Regulace příjmu energie je závislá na stravovacích návycích. Výdej energie je zprostředkován tělesným pohybem, který je základní přirozenou potřebou každého zdravého dítěte.¹

$$\text{BMI} = \frac{\text{hmotnost v kg}}{(\text{tělesná výška v m})^2}$$

Mějte zdravý růst dětí pod kontrolou.
My vám s tím rádi pomůžeme.

rustovyhormon.cz

Váš pomocník pro sledování
a vyhodnocování správného růstu