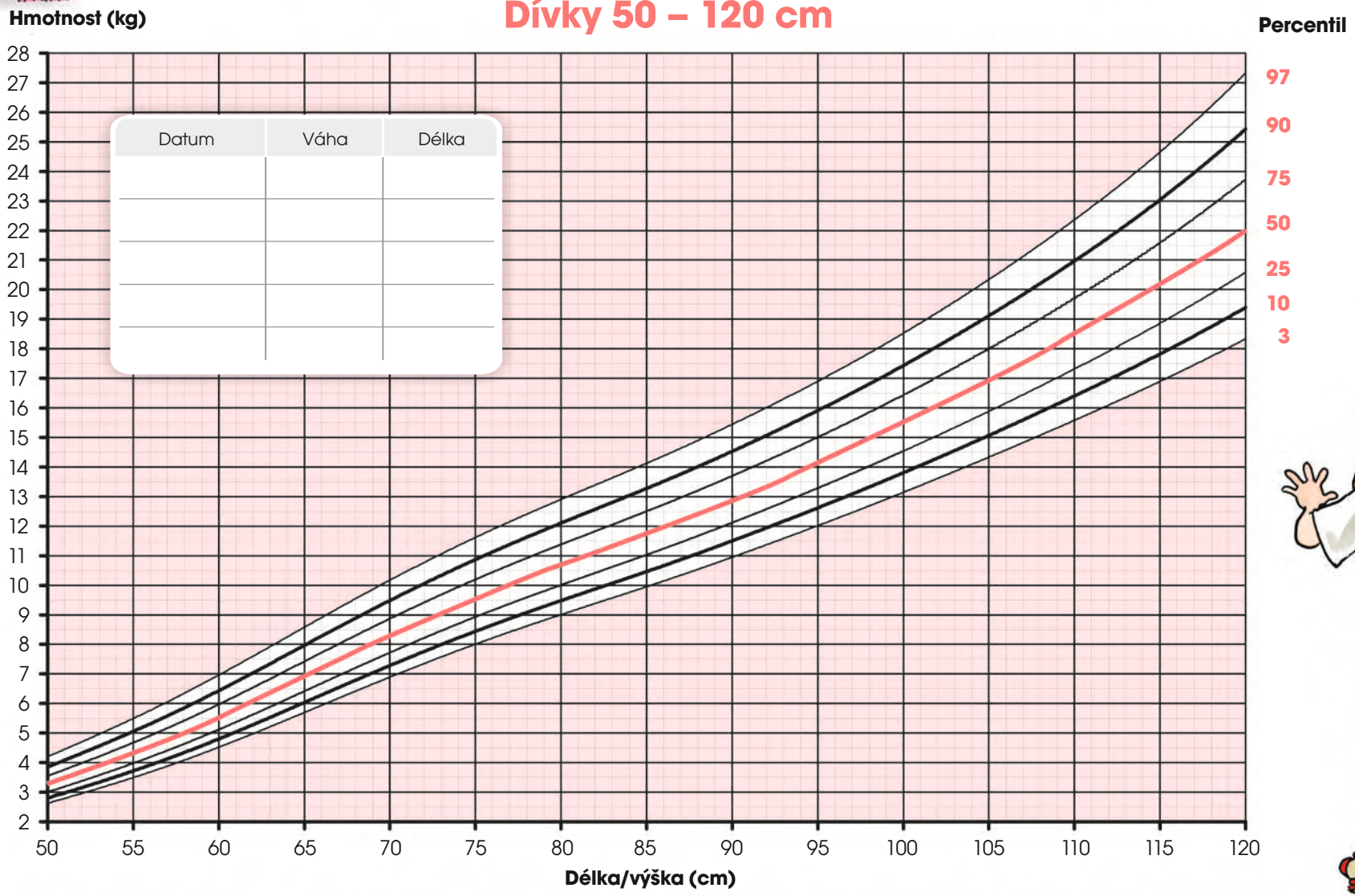
Hmotnost k výšce

Jméno a příjmení dítěte:

Datum narození:

www.rustovyhormon.cz

Dívky 50 – 120 cm



Datum	Váha	Délka

© Grant IGA MZ ČR NJ/3979-3/1991, SZÚ

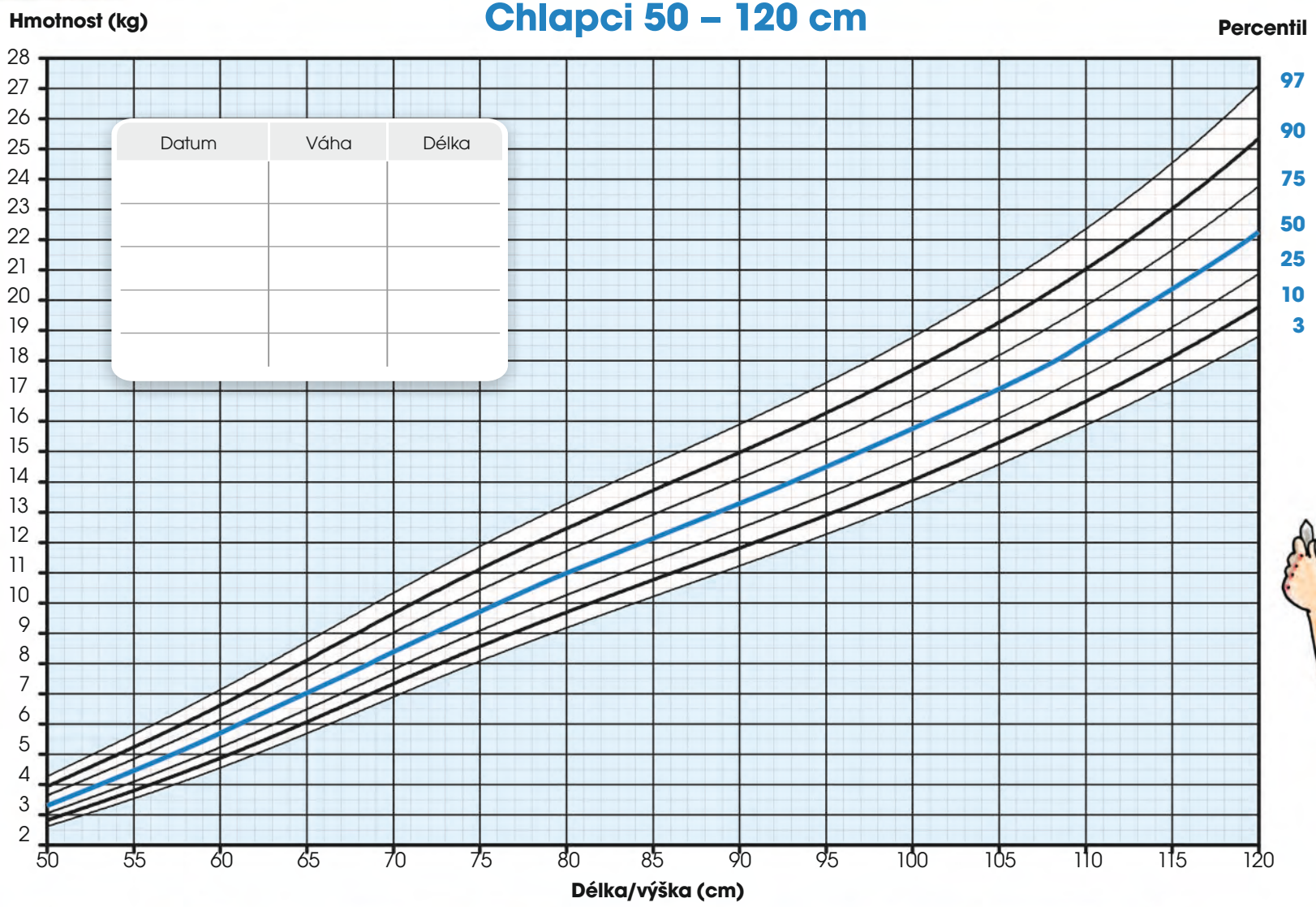
Hmotnost k výšce

Jméno a příjmení dítěte:

Datum narození:

www.rustovyhormon.cz

Chlapci 50 – 120 cm



Datum	Váha	Délka

© Grant IGA MZ ČR NJ/3979-3/1991, SZÚ

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 vztažená k výšce a index tělesné hmotnosti (body mass index – BMI). Obě tyto metody jsou jednoduché a poměrně spolehlivé, v jednotlivých případech však nemusí 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 přiměřenou (průměrnou) váhu 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	Hodnocení
nad 97	obézní
90 – 97	nadměrná hmotnost
75 – 90	robustní
25 – 75	proporční
10 – 25	štíhlé
3 – 10	nízká hmotnost
pod 3	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 přikrmovaných nebo zcela živených umělou výživou. **Hodnocení dle BMI doporučujeme u dětí od 5 let.** Vyšší hodnoty BMI nemusí vždy jednoznačně znamenat zvyšující se podíl tukové složky, ale v každém případě je vhodné při hodnotách BMI vyšších než 90. percentil provést podrobnější vyšetření. U dospívajících chlapců je nutno přihlížet k rozvoji svalové hmoty sledovaného jedince.

U zdravého dítěte je přiměřená tělesná hmotnost, stejně jako adekvátní obsah tělesného tuku, zajištěna rovnováhou 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]

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

www.rustovyhormon.cz

Váš pomocník pro sledování a vyhodnocování správného růstu

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

Literatura: 1. http://www.bezlepkovadieta.cz, Ing. Jana Vignerová, 11.12.2007

GEN.2016.02.004