

Ik ben een meisje tussen de 8 en 18 jaar: HEB IK EEN GOED GEWICHT?

Om te beoordelen of je te zwaar bent kun je natuurlijk voor de spiegel staan en kritisch naar jezelf kijken. Ook kun je aan anderen vragen of ze je te dik vinden. Je zult meestal merken dat iedereen wel een andere mening heeft voor wat te dik is! Soms vinden vooral meisjes van zichzelf dat ze te dik zijn, terwijl ze opmerkingen uit de omgeving krijgen dat ze er goed uitzien (lees: een gezond gewicht hebben). Sommige meisjes vinden zich te dik en zijn zelfs te mager!

Voor een goede beoordeling van je gewicht moet je even rekenen.

Voor het beoordelen van jouw lichaamsgewicht wordt de **Body Mass Index (BMI)** gebruikt. De **BMI** wordt berekend door het gewicht in kilo's te delen door de lengte in meters in het kwadraat. Omdat je nog in de groei bent, kun je de uitkomst niet vergelijken met normen die voor volwassenen gelden. Voor volwassenen geldt namelijk dat een BMI tussen 20 en 25 duidt op een gezond gewicht. Boven de 25 is een volwassen persoon te zwaar.

Om te weten of er bij jouw sprake is van een gezond gewicht, overgewicht of obesitas (dat is ernstig overgewicht) moet jij je BMI berekenen en beoordelen aan de hand van onderstaan de tabel. Deze tabel is speciaal voor meisjes.

STAP 1 Bereken eerst jouw BMI.

$$\text{BMI} = \frac{\text{Gewicht in kg}}{(\text{lengte in meter} \times \text{lengte in meter})} = \boxed{}$$



STAP 2 Kijk bij jouw leeftijd in welke kolom jouw BMI hoort. Lees bovenaan de kolom de beoordeling.

leeftijd	BMI bij ondergewicht	BMI bij normaal gewicht	BMI bij overgewicht	BMI bij ernstig overgewicht (obesitas)
8	minder dan 13,1	13,1-18,35	18,35-21,57	meer dan 21,57
9	minder dan 13,3	13,3-19,07	19,07-22,81	meer dan 22,81
10	minder dan 13,6	13,6-19,86	19,86-24,11	meer dan 24,11
11	minder dan 13,9	13,9-20,74	20,74-25,42	meer dan 25,42
12	minder dan 14,4	14,4-21,68	21,68-26,67	meer dan 26,67
13	minder dan 15,0	15,0-22,58	22,58-27,76	meer dan 27,76
14	minder dan 15,6	15,6-23,34	23,34-28,57	meer dan 28,57
15	minder dan 16,1	16,1-23,94	23,94-29,11	meer dan 29,11
16	minder dan 16,6	16,6-24,37	24,37-29,43	meer dan 29,43
17	minder dan 17,0	17,0-24,70	24,70-29,69	meer dan 29,69
18	minder dan 17,4	17,4-25,00	25,00-30,00	meer dan 30,00

STAP 3 Vul onderstaande formule in om te bereken wat een gezond gewicht voor jouw is.

$$\text{GEZOND GEWICHT : } (\text{wenselijke BMI uit tabel} \times \text{lengte in meter} \times \text{lengte in meter}) = \boxed{}$$