

Wpisz do zeszytu temat i notatkę zaznaczoną na czerwono.

Temat: Wskaźnik masy ciała BMI.

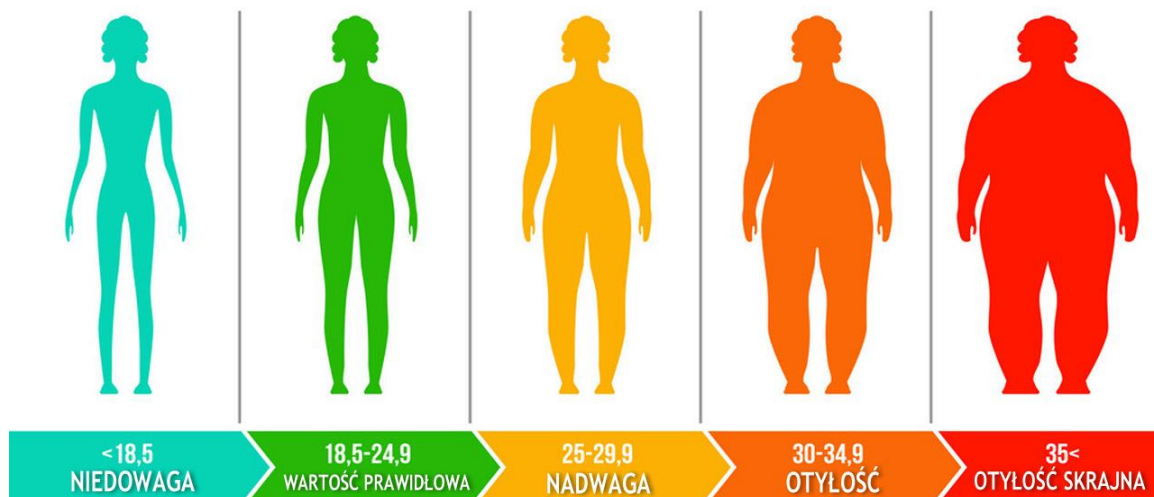
1. BMI to wskaźnik masy ciała pokazujący zależność między masą ciała a wzrostem.
2. Jak obliczamy swoje BMI? ( wpisz wzór do zeszytu ).

$$BMI = \frac{\text{waga [kg]}}{\text{wzrost}^2 [m]}$$

3. O czym mówi nam BMI? ( przepisz do zeszytu tylko wartość prawidłową zaznaczoną na czerwono ).

### Rozszerzona klasyfikacja wyników BMI

- < 16,0 – wygłodzenie
  - 16,0–16,99 – wychudzenie
  - 17,0–18,49 – niedowaga
  - 18,5–24,99 – wartość prawidłowa
  - 25,0–29,99 – nadwaga
  - 30,0–34,99 – I stopień otyłości
  - 35,0–39,99 – II stopień otyłości (otyłość kliniczna)
  - $\geq 40,0$  – III stopień otyłości (otyłość skrajna); przekroczenie tego progu nazywa się też otyłością olbrzymią, która poważnie zagraża zdrowiu
4. Obejrzyj rysunek poniżej, zrozumiesz wtedy lepiej, o czym mówi nasze BMI.



Która sylwetka najbardziej przypomina Ciebie? Jak myślisz, czy musisz zastanowić się nad swoją wagą i sposobem odżywiania ( dietą ).

Możesz spróbować obliczyć swoje BMI chociaż na to jest jeszcze trochę za wcześnie. Tak naprawdę oblicza się je dla osób od 19 roku życia.

Jako pracę domową możesz ( nie musisz ) obliczyć BMI jakiejś osoby dorosłej ( mamy, taty ).