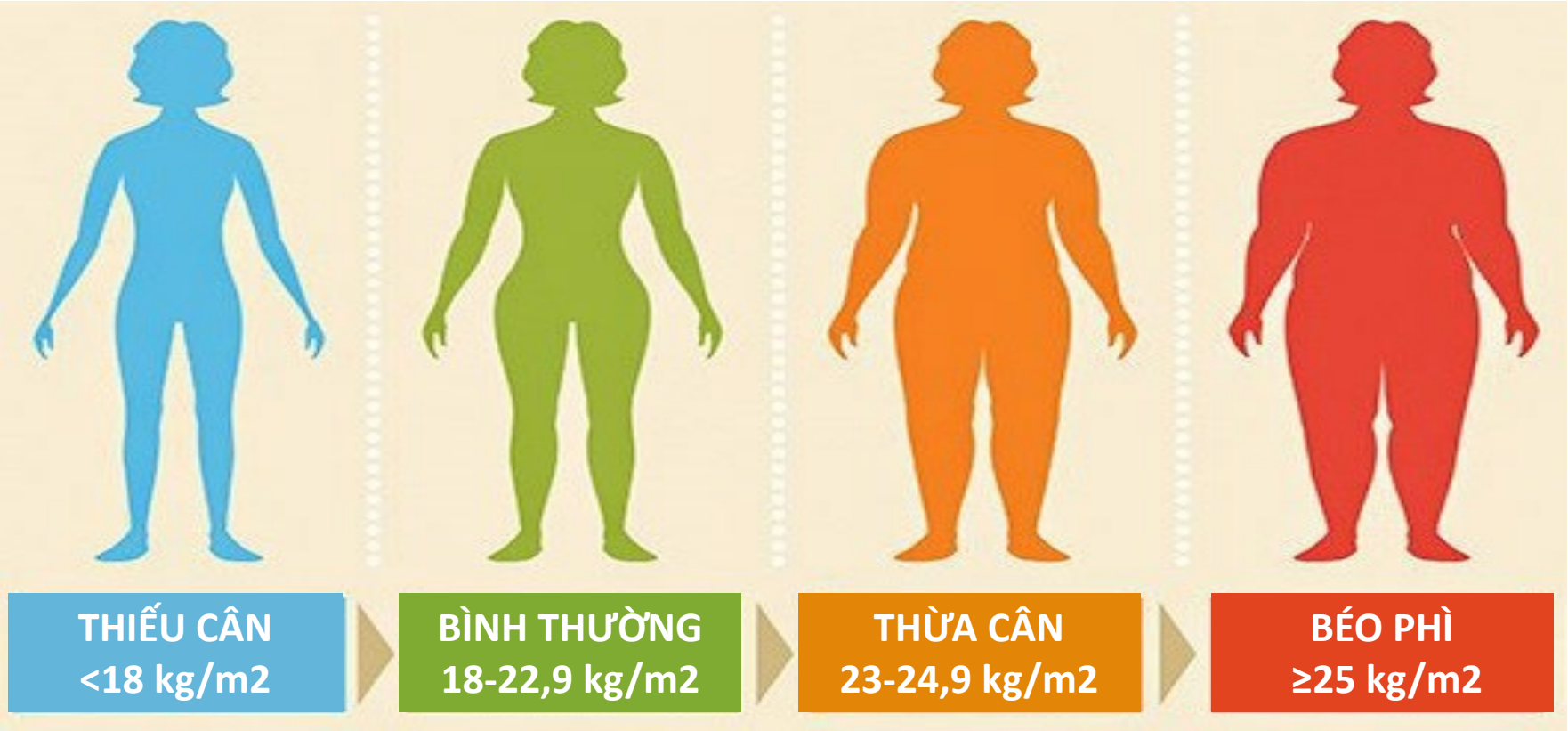
(TL 1.9)



Đo chỉ số khối cơ thể (BMI)

Mục tiêu

Mục tiêu của buổi này là học cách đo chỉ số khối cơ thể (BMI) và để giải thích các kết quả

BẢNG ĐO CHỈ SỐ KHỐI CƠ THỂ (BMI)

	140 cm	145 cm	150 cm	155 cm	160 cm	165 cm	170 cm	175 cm	180 cm
42 kg	21,4	20,0	18,7	17,5	16,4	15,4	14,5	13,7	13,0
45 kg	23,0	21,4	20,0	18,7	17,6	16,5	15,6	14,7	13,9
48 kg	24,5	22,8	21,3	20,0	18,8	17,6	16,6	15,7	14,8
51 kg	26,0	24,3	22,7	21,2	19,9	18,7	17,6	16,7	15,7
54 kg	27,6	25,7	24,0	22,5	21,1	19,8	18,7	17,6	16,7
57 kg	29,1	27,1	25,3	23,7	22,3	20,9	19,7	18,6	17,6
60 kg	30,6	28,5	26,7	25,0	23,4	22,0	20,8	19,6	18,5
63 kg	32,1	30,0	28,0	26,2	24,6	23,1	21,8	20,6	19,4
66 kg	33,7	31,4	29,3	27,5	25,8	24,2	22,8	21,6	20,4
69 kg	35,2	32,8	30,7	28,7	27,0	25,3	23,9	22,5	21,3
72 kg	36,7	34,2	32,0	30,0	28,1	26,4	24,9	23,5	22,2
75 kg	38,3	35,7	33,3	31,2	29,3	27,5	26,0	24,5	23,1

Đỏ (<18): Thiếu cân; Xám (18-22,9): bình thường; Xanh (23-24,9): Nguy cơ béo phì; Vàng (≥25): Béo phì

Nội dung

1. Chuẩn bị dụng cụ cần thiết
2. Đo cân nặng
3. Đo chiều cao
4. Tính chỉ số khối cơ thể (BMI)

1 Thiết bị cần thiết

- Thước dây
- Cân
- Biểu đồ BMI
- Máy tính tay (casio)
- Bút
- Sổ sách ghi chép/ biểu mẫu

BẢNG ĐO CHỈ SỐ KHỐI CƠ THỂ (BMI)

	140 cm	145 cm	150 cm	155 cm	160 cm	165 cm	170 cm	175 cm	180 cm
42 kg	21,4	20,0	18,7	17,5	16,4	15,4	14,5	13,7	13,0
45 kg	23,0	21,4	20,0	18,7	17,6	16,5	15,6	14,7	13,9
48 kg	24,5	22,8	21,3	20,0	18,8	17,6	16,6	15,7	14,8
51 kg	26,0	24,3	22,7	21,2	19,9	18,7	17,6	16,7	15,7
54 kg	27,6	25,7	24,0	22,5	21,1	19,8	18,7	17,6	16,7
57 kg	29,1	27,1	25,3	23,7	22,3	20,9	19,7	18,6	17,6
60 kg	30,6	28,5	26,7	25,0	23,4	22,0	20,8	19,6	18,5
63 kg	32,1	30,0	28,0	26,2	24,6	23,1	21,8	20,6	19,4
66 kg	33,7	31,4	29,3	27,5	25,8	24,2	22,8	21,6	20,4
69 kg	35,2	32,8	30,7	28,7	27,0	25,3	23,9	22,5	21,3
72 kg	36,7	34,2	32,0	30,0	28,1	26,4	24,9	23,5	22,2
75 kg	38,3	35,7	33,3	31,2	29,3	27,5	26,0	24,5	23,1

Đỏ (<18): Thiếu cân; Xám (18-22,9): bình thường; Xanh (23-24,9): Nguy cơ béo phì; Vàng (≥25): Béo phì

Mẫu 1: Đăng kí sàng lọc và thông tin chung ban đầu

CÂU LẠC BỘ LIÊN THẾ HỆ TỰ GIÚP NHAU

TÊN CLB: .....

THÔN/TỔ: .....

XÃ/PHƯỜNG: .....

QUẬN/HUYỆN: .....

ĐĂNG KÍ SÀNG LỌC

Họ và tên: .....

Năm sinh: ..... Giới tính: ☐ Nam ☐ Nữ

Địa chỉ: .....

.....

Có phải thành viên CLB không? ☐ Có ☐ Không

Thời gian sàng lọc: .....

Địa điểm sàng lọc: .....

Sàng lọc lần đầu tại CLB ☐ Sàng lọc lại tại CLB ☐

2 Đo cân nặng

Chuẩn bị

1. Đặt cân lên một bề mặt cứng và phẳng.
2. Chỉnh kim về vạch số 0
3. Yêu cầu người tham gia cởi giày và lấy tất cả các vật phẩm ra khỏi túi của họ

2 Đo cân nặng

Tiến hành cân

1. Yêu cầu người tham gia bước lên bàn cân và đứng ở trung tâm.

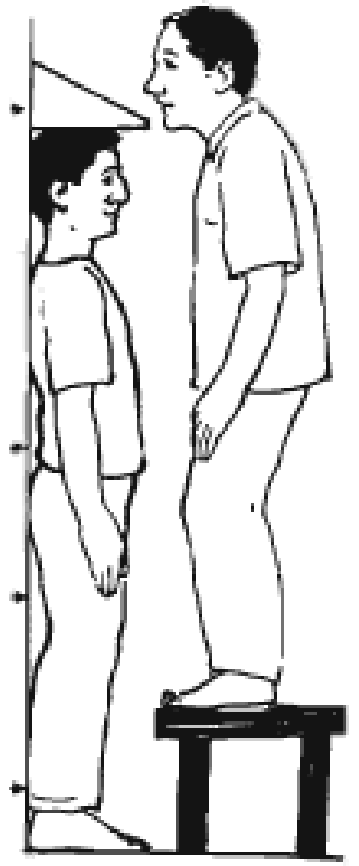
2. Làm tròn số cân đo được đến số nguyên gần nhất.

3 Đo chiều cao bằng thước dây

Chuẩn bị: Dùng thước dây, đo từ mặt đất để vạch sẵn các mức chiều cao lên tường. Đảm bảo thước dây căng, thẳng đứng và ghi lại các mức. VD ghi sẵn: 1m50, 1m55, 1m60, 1m65… lên tường

3 Đo chiều cao bằng thước dây

1. Người đo cởi giày
2. Đứng trên sàn phẳng, hai chân chạm vào nhau, gót chân, mông, đầu chạm vào tường đã vạch sẵn chiều cao.
3. Nhìn thẳng về phía trước và giữ ngang vai.
4. Đặt một vật phẳng lên đầu, như một cuốn sách hoặc thước kẻ, tạo thành một góc 90 độ với bức tường. Đánh dấu bằng bút chì.
5. Người được đo di chuyển ra ngoài.
6. Viết chiều cao làm tròn



4 Tính BMI bằng công thức

$$\text{BMI} = \frac{\text{Cân nặng (Kg)}}{\text{Chiều cao (m)} \times \text{Chiều cao (m)}}$$

Ví dụ: cân nặng = 56 kg, chiều cao = 1,55 m

$$\text{BMI} = \frac{56}{(1{,}55 \times 1{,}55)} = \text{kgm2}$$

5 Tính BMI bằng cách đối chiếu với Biểu đồ BMI cho người trưởng thành châu Á

	140 cm	145 cm	150 cm	155 cm	160 cm	165 cm	170 cm	175 cm	180 cm
42 kg	21,4	20,0	18,7	17,5	16,4	15,4	14,5	13,7	13,0
45 kg	23,0	21,4	20,0	18,7	17,6	16,5	15,6	14,7	13,9
48 kg	24,5	22,8	21,3	20,0	18,8	17,6	16,6	15,7	14,8
51 kg	26,0	24,3	22,7	21,2	19,9	18,7	17,6	16,7	15,7
54 kg	27,6	25,7	24,0	22,5	21,1	19,8	18,7	17,6	16,7
57 kg	29,1	27,1	25,3	23,7	22,3	20,9	19,7	18,6	17,6
60 kg	30,6	28,5	26,7	25,0	23,4	22,0	20,8	19,6	18,5
63 kg	32,1	30,0	28,0	26,2	24,6	23,1	21,8	20,6	19,4
66 kg	33,7	31,4	29,3	27,5	25,8	24,2	22,8	21,6	20,4
69 kg	35,2	32,8	30,7	28,7	27,0	25,3	23,9	22,5	21,3
72 kg	36,7	34,2	32,0	30,0	28,1	26,4	24,9	23,5	22,2
75 kg	38,3	35,7	33,3	31,2	29,3	27,5	26,0	24,5	23,1

Đỏ (<18): Thiếu cân; Xám (18-22,9): bình thường; Xanh (23-24,9): Nguy cơ béo phì; Vàng (≥25): Béo phì