



BMI kinderen berekenen

U berekent de BMI van uw kind op dezelfde manier als voor volwassenen. Dus:

- 1 Neem het gewicht in kilo's.
- 2 Vermenigvuldig de lengte in meters.
- 3 Deel het gewicht door het getal dat u bij 2 berekend heeft. Dit is de BMI.

Rekenvoorbeeld

Uw dochter is 8 jaar oud. Ze is 1,35 meter lang en weegt 34 kilo. $34 \text{ kilo} / (1,35 \times 1,35 \text{ meter}) = 18,65$.

In de tabel voor meisjes kunt u aflezen dat uw dochter overgewicht heeft.

Jongens

Leeftijd	Ernstig ondergewicht	Ondergewicht	Overgewicht	Ernstig overgewicht (obesitas)
2	13,37	14,12	18,41	20,09
3	13,09	13,79	17,89	19,57
4	12,86	13,52	17,55	19,29
5	12,66	13,31	17,42	19,30
6	12,50	13,15	17,55	19,78
7	12,42	13,08	17,92	20,63
8	12,42	13,11	18,44	21,60
9	12,50	13,24	19,10	22,77
10	12,66	13,45	19,84	24,00
11	12,89	13,72	20,55	25,10
12	13,18	14,05	21,22	26,02
13	13,59	14,48	21,91	26,84
14	14,09	15,01	22,62	27,63
15	14,60	15,55	23,29	28,30
16	15,12	16,08	23,90	28,88
17	15,60	16,58	24,46	29,41
18	16,00	17,00	25,00	30,00

Meisjes

Leeftijd	Ernstig ondergewicht	Ondergewicht	Overgewicht	Ernstig overgewicht (obesitas)
2	13,24	13,90	18,02	19,81
3	12,98	13,60	17,56	19,36
4	12,73	13,34	17,28	19,15
5	12,50	13,09	17,15	19,17
6	12,32	12,93	17,34	19,65
7	12,26	12,91	17,75	20,51
8	12,31	13,00	18,35	21,57
9	12,44	13,18	19,07	22,81
10	12,64	13,43	19,86	24,11
11	12,95	13,79	20,74	25,42
12	13,39	14,28	21,68	26,67
13	13,92	14,85	22,58	27,76
14	14,48	15,43	23,34	28,57
15	15,01	15,98	23,94	29,11
16	15,46	16,44	24,37	29,43
17	15,78	16,77	24,70	29,69
18	16,00	17,00	25,00	30,00

Bron:
JGZ, 2019, JGZ Richtlijn Overgewicht (2021) en Groeidiagrammen TNC