

सही जानकारी में ही है समझदारी
राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम
स्वस्थ व सशक्त किशोरावस्था के लिये राष्ट्रीय पहल

बी.एम.आई. की गणना चार्ट

लम्बाई (से.मी.)	180	7.1	7.4	7.7	8.0	8.3	8.6	9.0	9.3	9.6	9.9	10.2	10.5	10.8	11.1	11.4	11.7	12.0	12.3	12.6	12.9	13.2	13.5	13.8	14.1	14.4	14.7	15.0	15.3	15.6	15.9	16.2	16.5	16.8	17.1	17.4	17.7	18.0	18.3	18.6	18.9	19.2	19.5	19.8	20.1	20.4	20.7	21.0	21.3	21.6	21.9	22.2	22.5	22.8	23.1	23.4	23.7	24.0	24.3	24.6	24.9	25.2	25.5
वजन (कि.ग्रा.)	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80					

बी.एम.आई. 16 से कम गम्भीर कुपोषण

बी.एम.आई. 16 से 17 तक मध्यम कुपोषण

बी.एम.आई. 17 से 18.5 तक आंशिक कुपोषण

बी.एम.आई. 18.5 से 25 सामान्य

बी.एम.आई. 25 से 30 सामान्य से अधिक वजन

बी.एम.आई. 30 अधिक अत्याधिक वजन

बी.एम.आई. चार्ट का प्रयोग कैसे करें -

1. किशोर-किशोरी के वजन पर बिन्दु लगायें
2. किशोर-किशोरी की उँचाई पर बिन्दु लगायें
3. इन दोनों बिन्दुओं को सीधी लाईन से जोड़ें
4. बी.एम.आई. जोन के जिस भाग को यह रेखा काटे, वह भाग किशोर-किशोरी का बी.एम.आई. को दर्शाता है

आपका भरोसा आपका साथी
युवा मैत्री केन्द्र!

किशोर-किशोरी स्वास्थ्य संबंधित अधिक जानकारी के लिए अपने नजदीकी सदर अस्पताल तथा स्वास्थ्य केन्द्र के युवा मैत्री केन्द्र से संपर्क करें या टोल फ्री नंबर 104 पर फोन करें।



राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन, झारखण्ड
स्वास्थ्य, चिकित्सा शिक्षा एवं परिवार कल्याण विभाग
झारखण्ड सरकार

