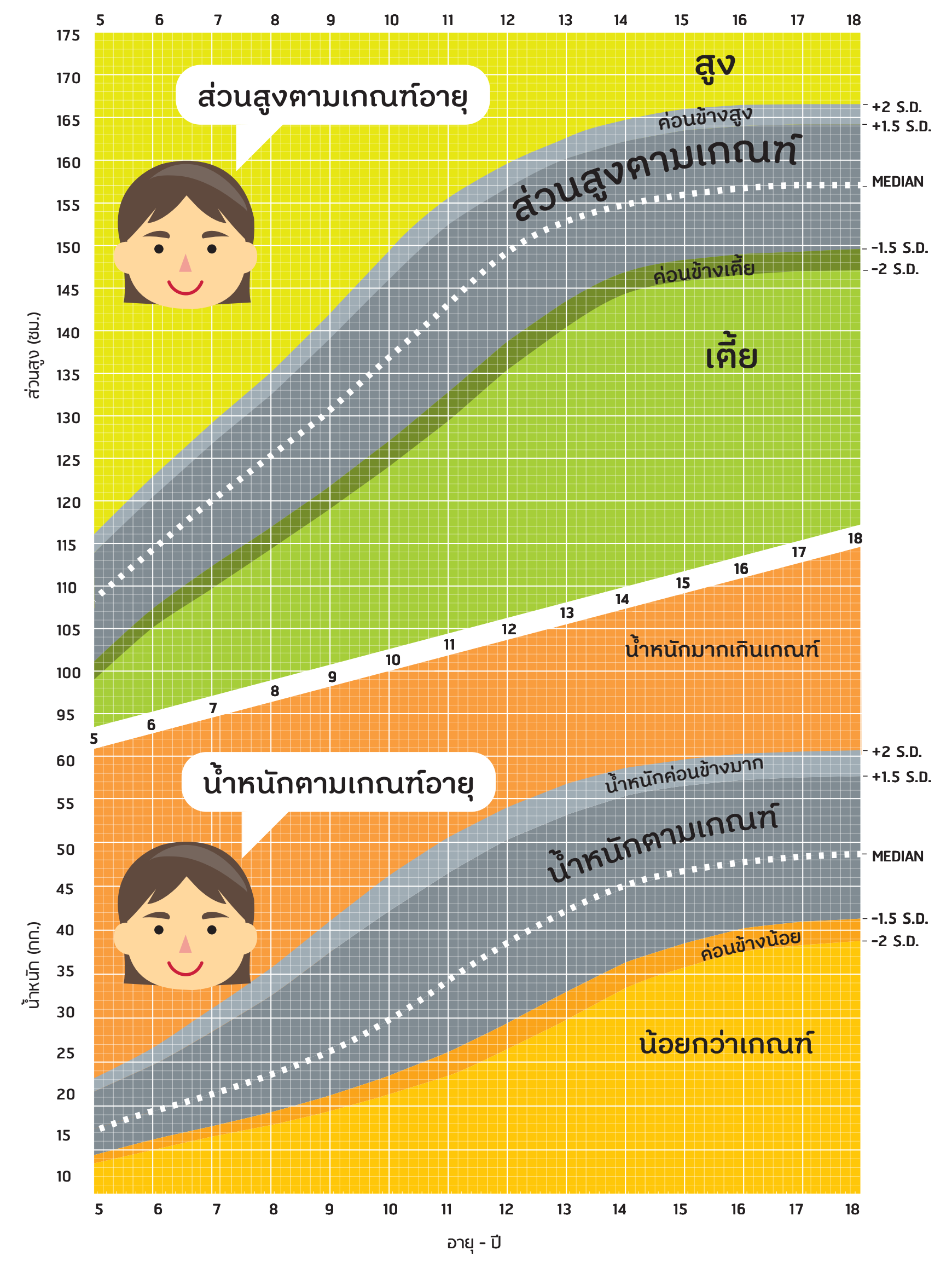
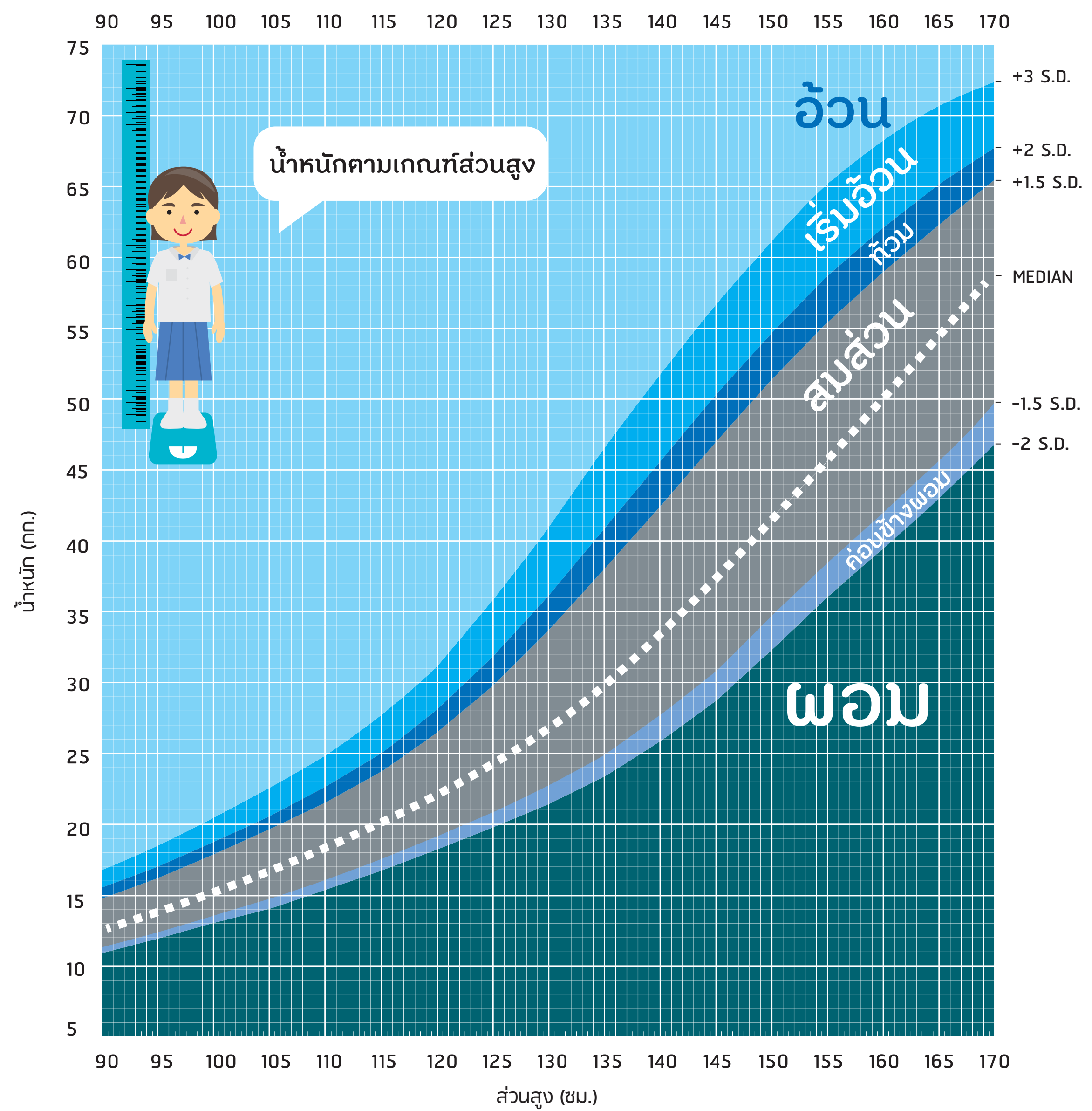


กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิง การเจริญเติบโตของเพศหญิงอายุ 5-18 ปี

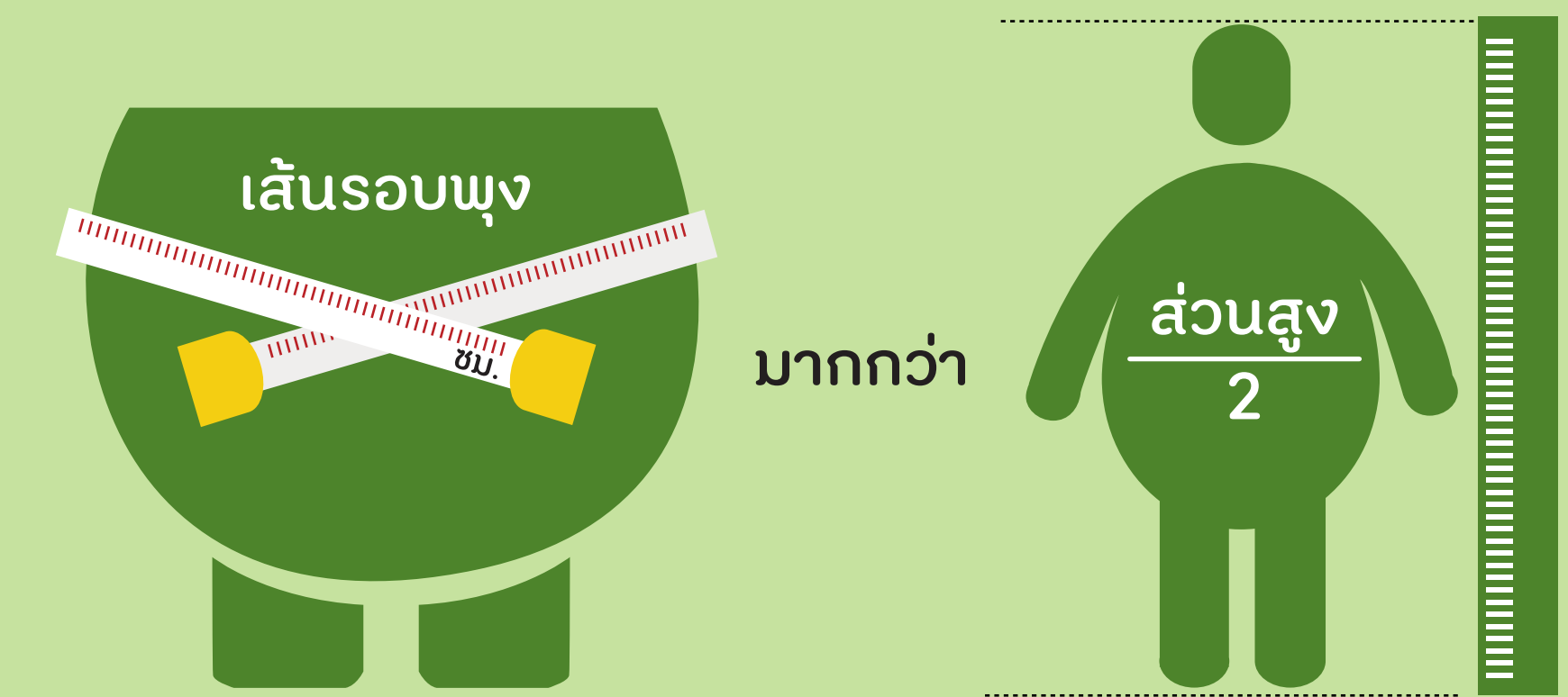


วิธีการอ่านกราฟ

วิธีวัดความอ้วน – พอม	วิธีวัดความสูงตามเกณฑ์อายุ	วิธีวัดน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ
- ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงของตัวเอง แล้วสำรวจโดยใช้ กราฟน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง - ดูส่วนสูงของตัวเองตามกราฟแนวนอน แล้วไล่ตามแนวตั้งขึ้นไปว่าตรงกับน้ำหนักของตัวเองที่จุดใด - อ่านผลตามเกณฑ์ที่จุดตัดนั้น : อ้วน เริ่มอ้วน ท้วม สมส่วน ค่อนข้างพอม พอม	- วัดส่วนสูงของตัวเอง แล้วสำรวจโดยใช้ กราฟส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ - ดูอายุของตัวเองตามกราฟแนวนอน แล้วไล่ตามแนวตั้งขึ้นไปว่าตรงกับส่วนสูงของตัวเองที่จุดใด - อ่านผลตามเกณฑ์ที่จุดตัดนั้น : สูง ค่อนข้างสูง ส่วนสูงตามเกณฑ์ ค่อนข้างเตี้ย เตี้ย	- ชั่งน้ำหนักของตัวเอง แล้วสำรวจโดยใช้ กราฟน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ - ดูอายุของตัวเองตามกราฟแนวนอน แล้วไล่ตามแนวตั้งขึ้นไปว่าตรงกับน้ำหนักของตัวเองที่จุดใด - อ่านผลตามเกณฑ์ที่จุดตัดนั้น : น้ำหนักมากเกินไป น้ำหนักค่อนข้างมาก น้ำหนักตามเกณฑ์ น้ำหนักค่อนข้างน้อย น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์

ข้อมูล : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2542 เกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูงและเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทย อายุ 1 วัน – 19 ปี

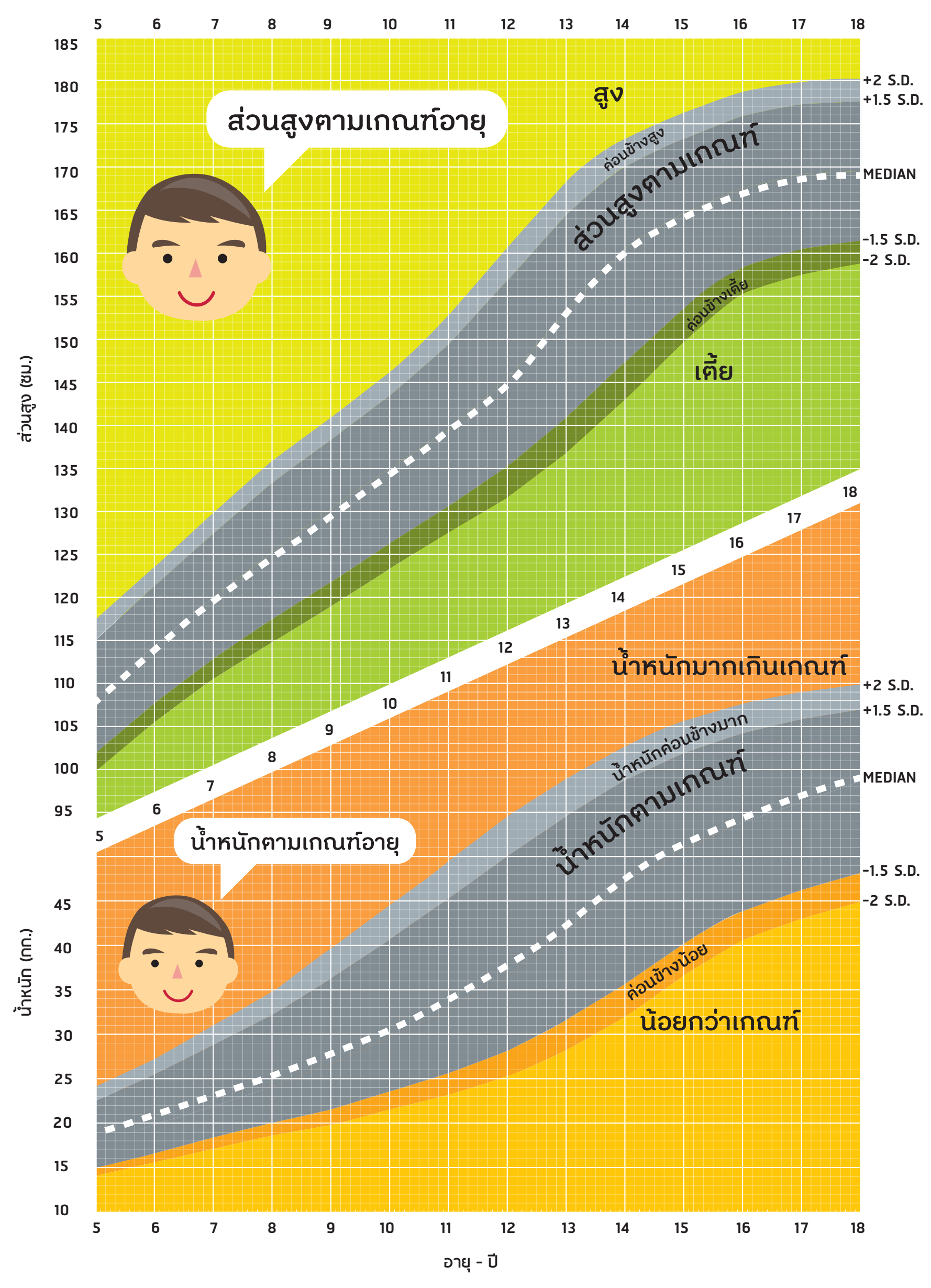
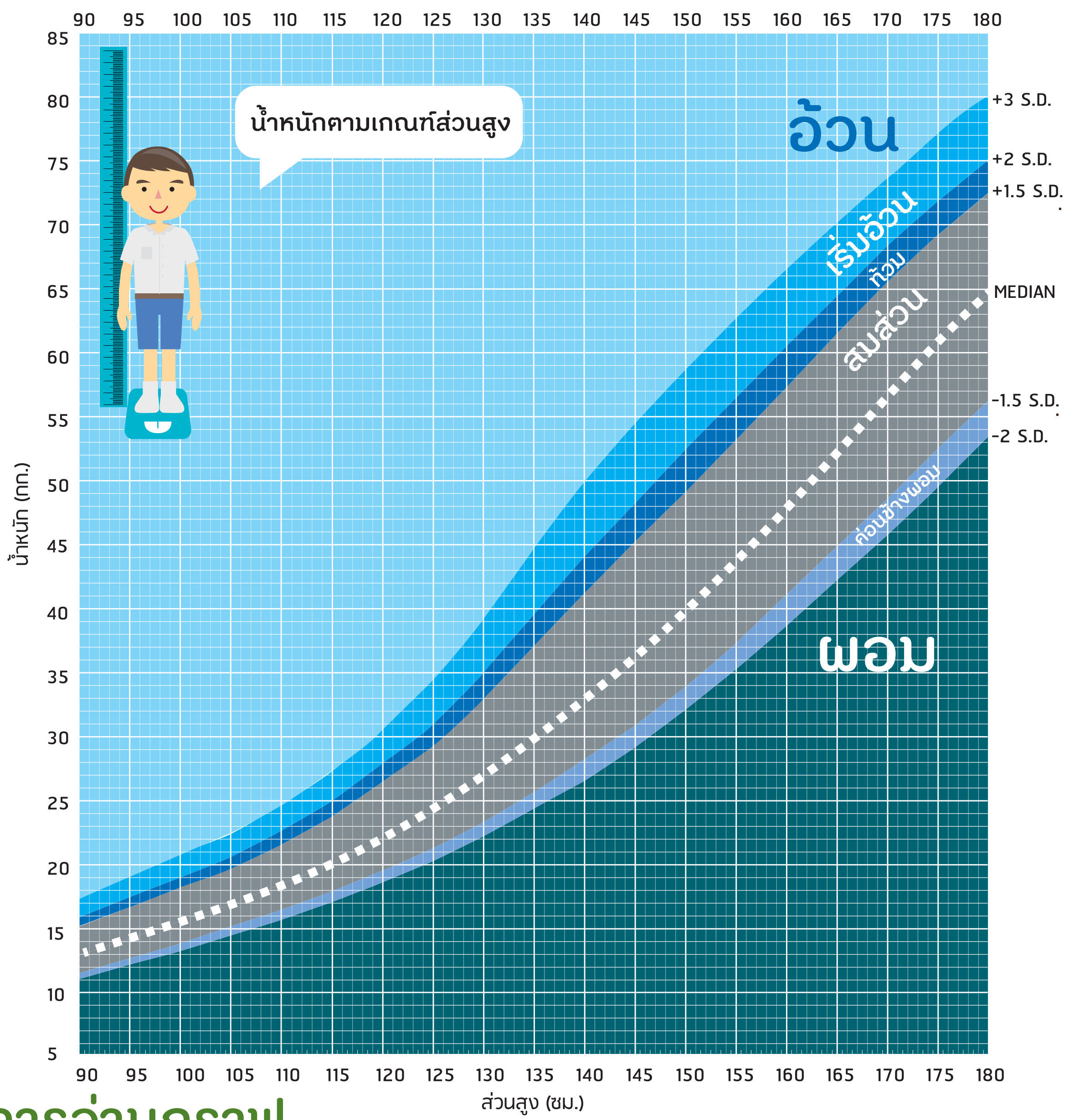
อ้วนลงพุง คือ



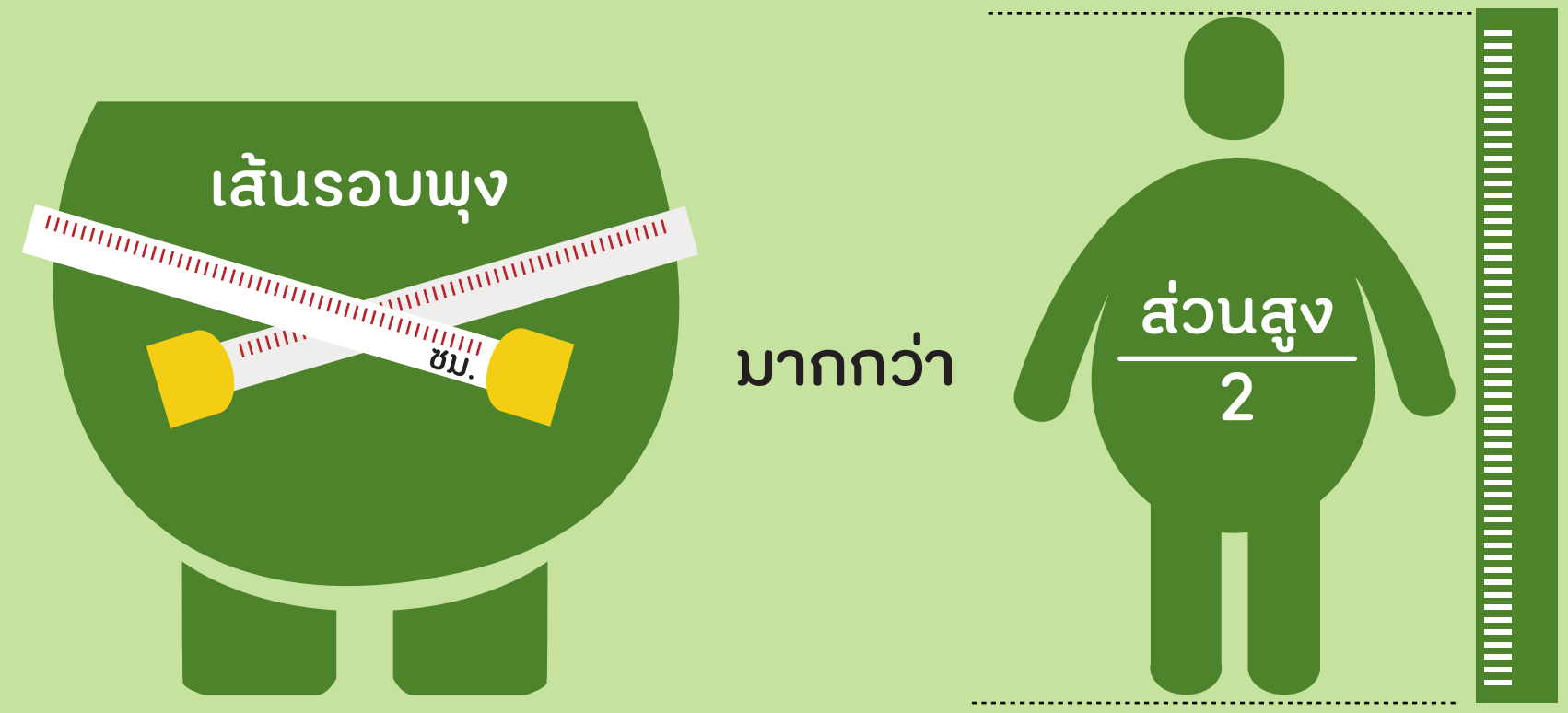
ง่ายๆ แค่วัดเส้นรอบพุง (ผ่านสะดือ)
ถ้าเกินส่วนสูงหารสอง
แสดงว่าอยู่ในภาวะ
“อ้วนลงพุง” แล้ว

*หากมีความดันโลหิตสูง น้ำตาลในเลือดสูง
หรือระดับไขมันไตรกลีเซอไรด์สูง
ยิ่งเสี่ยงเป็น “โรคอ้วนลงพุง”

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิง การเจริญเติบโตของเพศชายอายุ 5-18 ปี



อ้วนลงพุง คือ



ตัวอย่าง : ถ้าสูง 160 ซม. ต้องมีเส้นรอบพุงไม่เกิน $160/2 = 80$ ซม.

ง่ายๆ แค่วัดเส้นรอบพุง (ผ่านสะดือ)
ถ้าเกินส่วนสูงหารสอง
แสดงว่าอยู่ในภาวะ
“อ้วนลงพุง” แล้ว

*หากมีความดันโลหิตสูง น้ำตาลในเลือดสูง
หรือระดับไขมันไตรกลีเซอไรด์สูง
ยิ่งเสี่ยงเป็น “โรคอ้วนลงพุง”

วิธีการอ่านกราฟ

วิธีวัดความอ้วน – ผอม	วิธีวัดความสูงตามเกณฑ์อายุ	วิธีวัดน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ
- ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงของตัวเอง แล้วสำรวจโดยใช้ กราฟน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง - ดูส่วนสูงของตัวเองตามกราฟแนวนอน แล้วไล่ตามแนวตั้งขึ้นไปว่าตรงกับน้ำหนักของตัวเองที่จุดใด - อ่านผลตามเกณฑ์ที่จุดตัดนั้น : อ้วน เริ่มอ้วน ท้วม สมส่วน ค่อนข้างผอม ผอม	- วัดส่วนสูงของตัวเอง แล้วสำรวจโดยใช้ กราฟ/ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ - ดูอายุของตัวเองตามกราฟแนวนอน แล้วไล่ตามแนวตั้งขึ้นไปว่าตรงกับส่วนสูงของตัวเองที่จุดใด - อ่านผลตามเกณฑ์ที่จุดตัดนั้น : สูง ค่อนข้างสูง ส่วนสูงตามเกณฑ์ ค่อนข้างเตี้ย เตี้ย	- ชั่งน้ำหนักของตัวเอง แล้วสำรวจโดยใช้ กราฟน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ - ดูอายุของตัวเองตามกราฟแนวนอน แล้วไล่ตามแนวตั้งขึ้นไปว่าตรงกับน้ำหนักของตัวเองที่จุดใด - อ่านผลตามเกณฑ์ที่จุดตัดนั้น : น้ำหนักมากเกินเกณฑ์ น้ำหนักค่อนข้างมาก น้ำหนักตามเกณฑ์ น้ำหนักค่อนข้างน้อย น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์