

怎樣知道孩子是否超重或過輕？

女

方法：

- (1) 先量度孩子的身高和體重；
- (2) 從以下『孩子的身高』欄上，找出最相似的身高；
- (3) 在該身高列出『超重』和『過輕』的參考重量；
- (4) 把孩子的體重跟參考體重比較。

女 孩子的身高 (厘米)	體重 (公斤) 低於此參考重量 為過輕	體重 (公斤) 高於此參考重量 為超重	女 孩子的身高 (厘米)
75	7.3	11.0	75
77	7.7	11.6	77
79	8.1	12.2	79
81	8.5	12.7	81
83	8.9	13.3	83
85	9.2	13.9	85
87	9.6	14.4	87
89	10.0	15.0	89
91	10.3	15.5	91
93	10.7	16.0	93
95	11.0	16.5	95
97	11.4	17.1	97
99	11.8	17.6	99
101	12.1	18.2	101
103	12.5	18.8	103
105	12.9	19.4	105
107	13.3	20.0	107
109	13.8	20.7	109
111	14.2	21.3	111
113	14.7	22.1	113
115	15.3	22.9	115
117	15.8	23.7	117
119	16.4	24.7	119
121	17.1	25.7	121
123	17.8	26.7	123
125	18.6	27.9	125
127	19.4	29.1	127
129	20.2	30.4	129
131	21.2	31.7	131

例如：

(1) 女孩子身高 91.0 厘米，體重 13.5 公斤。

(2) 從『孩子的身高欄』上，找出 91 厘米；

(3) 從 91 厘米一行得知女孩子體重低於 10.3 公斤為過輕，超過 15.5 公斤為超重；

(4) 孩子的體重為 13.5 公斤，故此 她的體重屬正常。

Source of Information: Leung SSF, Lau JTF, Tse LY, Oppenheimer SJ. Weight-for-age and weight-for-height reference for Hong Kong children from birth to 18 years. J Paediatr. Child Health 1996;32: 103-109

Underweight is defined as having a weight below 80% median weight for height, overweight is having a body weight above 120% median weight for height