

Dünya sağlık örgütü, çocukların büyüme durumlarının izlenmesi amacıyla ağırlık ve boy uzunluğu standartları geliştirmiştir. Eğer ölçüm yapılan çocuğun boy ve ağırlığı bu tablodaki -2SD ile +2SD arasında ise yeterli beslenmiştir denilebilir. Yetersiz ve dengesiz beslenen çocukların boy ağırlığı -2SD ve altındadır. Bu bakımdan yaşa göre boy ve ağırlık ölçüleri, çocukların beslenme durumunun saptanmasındaki pratik ve güvenilir bir yöntemdir.

TABLO 1: OKUL DÖNEMİ ÇOCUKLARININ AĞIRLIK VE BOY ÖLÇÜLERİ

YAŞ(YIL)	ERKEK						KIZ					
	-2SD		ORTA		+2SD		-2SD		ORTA		+2SD	
	ağırlık	boy	ağırlık	boy	ağırlık	boy	ağırlık	boy	ağırlık	boy	ağırlık	boy
7	17.6	111.5	22.9	121.7	30.2	131.9	16.3	109.6	21.8	120.6	30.2	131.5
8	19.1	116.3	25.3	127.0	34.6	137.7	17.9	114.3	24.8	126.4	35.6	138.4
9	20.5	120.8	28.1	132.2	39.9	143.5	19.7	119.2	28.5	132.2	42.1	145.3
10	22.1	125.3	31.4	137.5	46.0	149.7	21.9	124.6	32.5	138.3	49.2	152.0
11	24.1	129.9	35.3	143.3	52.7	156.7	24.5	130.9	37.0	144.8	56.4	158.7
12	26.8	134.6	39.8	149.7	59.9	164.7	27.4	137.9	41.5	151.5	63.3	165.2
13	30.4	139.9	45.0	156.5	67.2	173.0	30.8	143.8	46.1	157.1	69.4	170.5
14	34.9	146.0	50.8	163.1	74.6	180.2	34.2	147.0	50.3	160.4	74.5	173.7
15	39.9	152.9	56.7	169.0	81.6	185.1	37.4	148.3	53.7	161.8	78.3	175.3
16	44.7	159.2	62.1	173.5	87.9	187.9	39.8	149.1	55.9	162.4	80.6	175.7
17	48.6	163.1	66.3	176.2	93.2	189.4	41.3	150.4	56.7	163.1	81.5	175.7

#### Çocuklarda Yetersiz ve Dengesiz Beslenme Nedenleri

- ✓ Kahvaltı yapmama
- ✓ Öğle yemeğinin geçiştirilmesi
- ✓ Sık hastalanma -iştahsızlık
- ✓ Bağırsak parazitleri
- ✓ Özellikle ergenlik çağında zayıflamak için yemek yememek
- ✓ Tek yönlü beslenme (fast-food-pastahane ürünleri)

TABLO 2: OKUL DÖNEMİ ÇOCUKLARIN GÜNLÜK ENERJİ VE BESİN TÜKETİM STANDARTI

YAŞ	AĞIRLIK	KALORİ
4-6 YAŞ	18 KG	1700 CAL
7-9 YAŞ	25 KG	2100 CAL
10-12 ERKEK	32 KG	2500 CAL
13-15 ERKEK	46 KG	2888 CAL
16-19 ERKEK	60 KG	3000 CAL
10-12 KIZ	33 KG	2100 CAL
13-15 KIZ	48 KG	2200 CAL
16-19 KIZ	53 KG	2000 CAL