

身高個別體重比例圖

身高個別體重圖是按兒童的身高，評估兒童的體重是否合正常比例

習作

- 步驟（一）：先量度兒童的身高及體重
- 步驟（二）：按兒童的性別，選擇男童或女童的個別身高體重比例圖作評估
- 步驟（三）：再在圖中找出兒童的身高及體重交接位置

解說

大部分兒童的身高體重比例都會在第3%至第97%位之內（顏色範圍內）。例如一名高140厘米的女孩，她的體重落在第75%位上，代表她在100個同高度的女孩中，有25個女孩重過她，但有74個輕過她。雖然如此，這並不代表她的體重是過重或過輕。祇要她的位置在顏色圍內，她的身高體重比例都是理想的。

結果分析

1. 體重升降幅過大

假如兒童的身高或體重在短時間內有大幅度的升降，例如兒童的身高體重比例在短時間內由第10%增至75%位，又或者由第50%降至10%位等情況，家長便應盡早安排兒童約見醫護人員，作進一步的跟進。

2. 體重過重

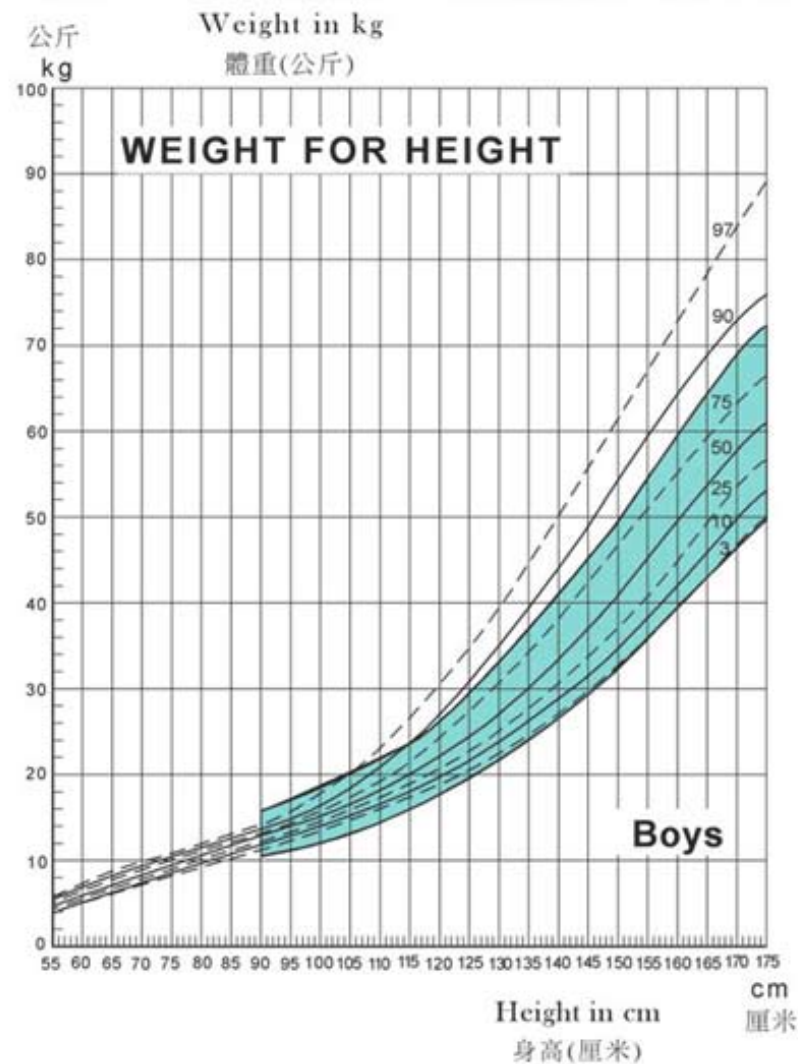
若兒童的體重超出顏色範圍之上，表示兒童的體重屬於過重。家長便要協助學童控制體重。

3. 體重過輕

若兒童的體重超出顏色範圍之下，表示兒童的體重屬於過輕。家長便要注意學童的營養。

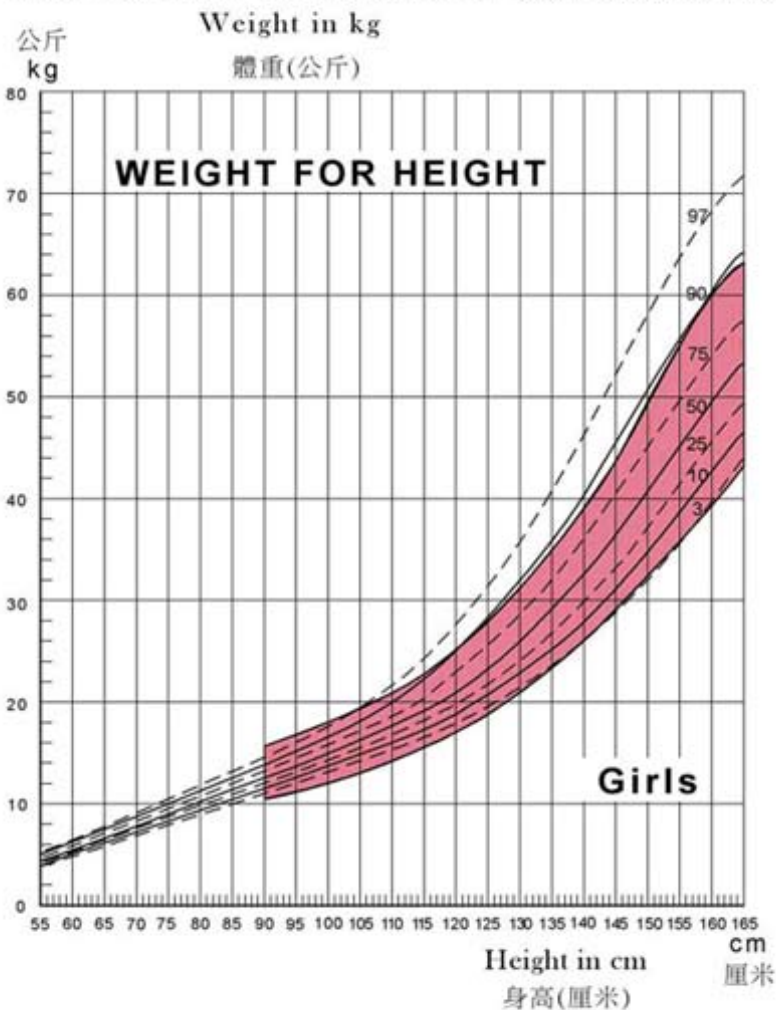
資料來源：香港中文大學

WEIGHT FOR HEIGHT CHART FOR BOYS 男孩子身高個別體重圖表



Source 資料來源：Growth Survey 1993, The Chinese University of Hong Kong

WEIGHT FOR HEIGHT CHART FOR GIRLS 女孩子身高個別體重圖表



Source 資料來源: Growth Survey 1993, The Chinese University of Hong Kong