

**Υπολογίστε το Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ)  
των μαθητών/ μαθητριών ως εξής:**

$$\Delta\text{Μ}\Sigma = \text{Βάρος (σε κιλά)} / \text{Ύψος (σε μέτρα)}^2$$

Παράδειγμα: μαθητής 12 ετών ζυγίζει 54,5 κιλά και έχει ύψος 1.52 μέτρα

$$\Delta\text{Μ}\Sigma = 54.5 / 1.52^2 = 54.5 / 2.3104 = 23.59$$

ο μαθητής ξεπερνά την τιμή του 21.22 και υπολείπεται της τιμής 26.02  
είναι υπέρβαρος

**Διεθνή πρότυπα κατάταξης του Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) σε  
Υπέρβαρα και Παχύσαρκα άτομα σε σχέση με το φύλο και την ηλικία  
(Cole et al. 2000)\***

Ηλικία	Αγόρια		Κορίτσια	
	Υπέρβαρα	Παχύσαρκα	Υπέρβαρα	Παχύσαρκα
2	18.41	20.09	18.02	19.81
2.5	18,13	19.80	17.76	19.65
3	17.89	19.57	17.56	19.36
3.5	17.69	19.39	17.40	19.23
4	17.55	19.29	17.28	19.15
4.5	17.47	19.26	17.19	19.12
5	17.42	19.30	17.15	19.17
5.5	17.45	19.47	17.20	19.34
6	17.55	19.78	17.34	19.65
6.5	17.71	20.23	17.53	20.08
7	17.92	20.63	17.75	20.51
7.5	18.16	21.09	18.03	21.01
8	18.44	21.60	18.35	21.57
8.5	18.76	22.17	18.89	22.18
9	19.10	22.77	19.07	22.81
9.5	19.46	23.39	19.45	23.46
10	19.84	24.00	19.86	24.11
10.5	20.20	24.57	20.29	24.77
11	20.55	25.10	20.74	25.42
11.5	20.89	25.58	21.20	26.06
12	21.22	26.02	21.68	26.67
12.5	21.56	26.43	22.14	27.24
13	21.91	26.84	22.58	27.76
13.5	22.27	27.25	22.98	28.20
14	22.62	27.63	23.34	28.57
14.5	22.96	27.98	23.86	28.87
15	23.29	28.30	23.94	29.11
15.5	23.60	28.60	24.17	29.29
16	23.90	28.88	24.37	29.43
16.5	24.19	29.14	24.54	29.56
17	24.46	29.41	24.70	29.69
17.5	24.73	29.70	24.85	29.84
18	25	30	25	30

\* Cole T.J., Bellizzi M.C., Flegal K.M., Dietz W.H. (2000): *Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey*. BMJ, 320:1-6