ชื่อ - นามสกุล _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

ใบงาน : การคำนวณค่าดัชนีมวลกาย BMI

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

ค่าดัชนีมวลกาย หรือ BMI (Body Mass Index) คือ ตัวชี้วัดมาตรฐานแสดงสภาวะความสมดุลของร่างกาย คำนวณโดยใช้สูตร

สูตรการหาค่าดัชนีมวลกาย BMI

$$= \frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง}^2 \text{ (เมตร)}}$$

น้ำหนัก = ... กิโลกรัม

ส่วนสูง = ... เซนติเมตร

ค่าดัชนีมวลกาย BMI = ...

แปลผลค่าดัชนีมวลกาย BMI = ...

การแปลผลค่า BMI ได้ดังนี้

ค่า BMI < 18.5	แสดงถึง	อยู่ในเกณฑ์น้ำหนักน้อยหรือผอม
ค่า BMI 18.5 – 22.90	แสดงถึง	อยู่ในเกณฑ์ปกติ
ค่า BMI 23 – 24.90	แสดงถึง	น้ำหนักเกิน
ค่า BMI 25 – 29.90	แสดงถึง	โรคอ้วนระดับที่ 1
ค่า BMI 30 ขึ้นไป	แสดงถึง	โรคอ้วนระดับที่ 2

ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) เกินกว่า 25 ถือว่าเข้าสู่ภาวะโรคอ้วน (Obesity) ซึ่งถือเป็นความผิดปกติของร่างกาย ที่มีปริมาณไขมันสะสมตามอวัยวะส่วนต่าง ๆ เกินมาตรฐาน จำเป็นต้องมีการลดน้ำหนัก ควบคุมปริมาณ น้ำตาล คาร์โบไฮเดรต และไขมัน เพื่อป้องกันการเกิดโรคแทรกซ้อนที่จะเกิดขึ้นตามมา

LIVEWORKSHEETS