

WERKBLAD

JE BMI IS EEN GOEDE GEZONDHEIDS INDICATOR

OPDRACHT

In het eerste deel is gesproken over de risicogroepen voor borstkanker, hart- en vaatziekten en osteoporose. Een van de risico's is een hoge of juist lage Body Mass Index (BMI). Maar hoe weet je nou wat jouw BMI is? Hieronder vind je de formule om deze zelf te bereken.

HOE BEREKEN JE EEN BMI?

Eerst controleer je je gewicht. Dan deel je je lichaamsgewicht in kilo's door het kwadraat van je lichaamslengte in meters (lengte x lengte). Zie ook het voorbeeld.

Gewicht (in kg)

Lengte (in meters) in het kwadraat

Voorbeeld:
Gewicht 75 kg, Lengte: 1,80 m

75

1,80 X 1,80

BMI = 23,1

Noot: De BMI geeft een goede indruk of je een gezond gewicht hebt voor mensen van 2 tot 70 jaar. De BMI is vooral geschikt voor mensen met een normale bouw. Het is een minder goede maat voor mensen die: erg klein zijn of juist heel lang, een grote spiermassa hebben (erg veel sporten), zwanger zijn.

