

1 . Gesundheit

Definition von „Gesundheit“ laut WHO (=)

→ _____

2. Körpergewicht

2.1 Für die Berechnung des Normalgewichts wurde früher die einfache Berechnung mit der Formel nach BROCA herangezogen (Körperlänge in cm minus 100). Berechnen Sie kurz in Gedanken, welches Ihr persönliches Normalgewicht wäre.

➔ Nach Broca:

2.2 Heute wird in der Regel mit dem **Body-Mass-Index** gearbeitet.

➔ BMI-Berechnung:

BMI = _____

➔ BMI-Nomogramm:

BMI-Nomogramm einfügen

➔ BMI-Bewertung:

Bewertung nach WHO	BMI (kg/m ²)
Untergewicht	
Normalgewicht	
Übergewicht (Präadipositas)	
Adipositas	

Aufgaben

1. Ergänzen Sie mit Hilfe eines Ernährungslehrebuches oder des Internets die Berechnungsformel und die Bewertungstabelle für den BMI.
2. Ermitteln Sie Ihren persönlichen BMI
 - a) mit Hilfe der Berechnungsformel.
 - b) mit Hilfe des Nomogramms.
3. Berechnen Sie, wie viel Kilogramm eine Frau mit einer Körpergröße von 163 cm mindestens wiegen müsste, um als adipös eingestuft zu werden.
4. Formulieren Sie mündlich Vor- und Nachteile des BMI.