

MOTORFIT

Lombardia

Monitoraggio per conoscere lo stato di benessere motorio degli studenti della Lombardia



Agenzia Nazionale per lo Sviluppo dell'Autonomia Scolastica
ex - Terzo Lombardia
Gestione Commissariale

BMI (Indice di Massa Corporea) - FEMMINE -

dagli 11 ai 18 anni

ETA' DELLE ALUNNE

ETA' DELLE ALUNNE											LIVELLO	INDICATORI
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
meno di 12,8	meno di 13,2	meno di 13,7	meno di 14,0	meno di 14,3	meno di 14,5	meno di 15,0	meno di 15,2	meno di 15,2	meno di 15,2	meno di 15,2	11	Cerca di alimentarti sempre in modo equilibrato e vario
12,8	13,2	13,7	14,0	14,3	14,5	15,0	15,2	15,2	15,2	15,2	10	
14,1	14,3	15,4	15,6	15,7	15,8	16,5	16,8	16,8	16,8	16,8	9	Buona la forma, aiutati con una dieta molto varia
15,7	16,0	17,0	17,2	17,5	17,6	18,0	18,2	18,2	18,2	18,2	8	
17,5	17,7	18,6	19,2	19,9	20,0	20,0	20,2	20,2	20,2	20,2	7	Bene, stai crescendo in modo equilibrato
19,1	19,4	20,3	21,3	21,7	21,9	22,0	22,1	22,1	22,1	22,1	6	
20,9	21,2	21,9	23,2	23,8	23,9	24,0	24,0	24,0	24,0	24,0	5	
22,7	22,9	23,5	25,2	26,0	26,1	26,1	26,2	26,2	26,2	26,2	4	Fai più movimento e ATTENTA all'alimentazione
24,3	24,7	25,4	27,0	27,3	27,5	27,6	27,6	27,6	27,6	27,6	3	
26,1	26,4	26,8	29,0	29,1	29,5	29,6	29,7	29,7	29,7	29,7	2	Fai più movimento e CONTROLLA la tua alimentazione
29,7	30,0	30,1	32,5	32,8	33,0	33,0	33,0	33,0	33,0	33,0	1	
e oltre	e oltre	e oltre	e oltre	e oltre	e oltre	e oltre	e oltre	e oltre	e oltre	e oltre		



AGO SPORT
www.agosport.it

libreria dello **SPORT**