

Καλημέρα αγαπητά μου παιδιά,

ελπίζω να είστε καλά να περάσατε όμορφα το Πάσχα να παίξατε και να ξεκουραστήκατε.

Σας στέλνω ένα αρχείο που έφτιαξα με τίτλο με τίτλο **Άσκηση, διατροφή και ΔΜΣ**, που περιέχει κάποιες σελίδες από το βιβλίο «**Φυσική Αγωγή Ε' και Στ' Δημοτικού**» του Οργανισμού Εκδόσεων Διδακτικών βιβλίων.

Μέσα από αυτό θα μάθετε κάποια στοιχεία για την αξία της διά βίου άσκησης, θα γνωρίσετε καλύτερα το σώμα σας, θα μάθετε να αξιολογείται τις διατροφικές σας συνήθειες και να υπολογίζετε το δείκτη μάζας σώματος σας. Αφού διαβάσετε προσεκτικά όσα λέω θα ήθελα να κάνετε τις παρακάτω ασκήσεις.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

1)να διαβάσετε τις σελίδες 59 και 60 και μετά να κάνετε την άσκηση 1 από την σελίδα 61 και να μου στείλετε τα αποτελέσματά σας.

2)να διαβάσετε τη σελίδα 75 (από το κομμάτι που λέει διατροφή και υγεία) , 76 και 77 και να κάνετε την άσκηση 14 στη σελίδα 77 και 15 στη σελίδα 78 και να μου στείλετε τα αποτελέσματά σας.

3)να διαβάσετε τις σελίδες 78-79 και να υπολογίσετε το ΔΜΣ σας. Εδώ δεν χρειάζεται να μου στείλετε τα αποτελέσματα είναι προαιρετικό για όποιον θέλει. Αν έχετε οποιαδήποτε απορία για αυτό ρωτήστε με ελεύθερα.

Συμβουλές για τον υπολογισμό του ΔΜΣ

- Μετράμε το σωματικό μας βάρος το πρωί, ξυπόλητοι, φορώντας μόνο ένα σορτσάκι
- Μετράμε το ύψος μας το πρωί ξυπόλητοι, στεκόμαστε απέναντι από έναν τοίχο και φροντίσουμε στην μέτρηση να είμαστε τεντωμένοι και να είναι σε επαφή με τον τοίχο οι φτέρνες, η λεκάνη και οι ώμοι μας.
- Οι κατηγορίες ΔΜΣ με βάση τις τιμές που φαίνονται στη σελίδα 79 αναφέρονται σε ενήλικα άτομα. Για πιο σωστά αποτελέσματα επισκεφτείτε την παρακάτω σελίδα <https://www.melistas.gr/deikths-mazas-swmatos-paidiwn/>
Γράψτε τα στοιχεία που ζητάει φύλο , ηλικία ,βάρος, ύψος και στη συνέχεια θα δείτε σε ποια κατηγορία ανήκετε. Στο τέλος της σελίδας υπάρχει και ένας πίνακας με τις οριακές τιμές του ΔΜΣ για κάθε κατηγορία για αγόρια και κορίτσια ηλικίας 2-18 ετών.

Περιμένω νέα σας και ελπίζω να είστε καλά και να τα πούμε σύντομα πίσω στο σχολείο

Καθηγητής Φυσικής Αγωγής

Γιαννόπουλος Νικηφόρος

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8

Η αξία της διά βίου άσκησης για την υγεία

Σ' αυτό το κεφάλαιο θα βρείτε:

- Θέματα σχετικά με τη σχέση άσκησης, διατροφής και υγείας.
- Οδηγίες για να μάθετε να μετράτε το σφυγμό σας.
- Οδηγίες για να ασκείστε με ασφάλεια.
- Ερωτηματολόγια για να αξιολογήσετε μόνοι σας ορισμένες από τις πτυχές της υγείας σας.

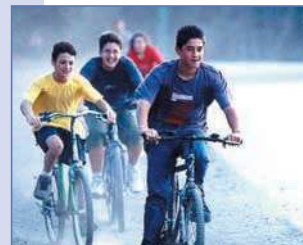
Η τεχνολογία σήμερα μας απάλλαξε από πολλές βαριές χειρωνακτικές εργασίες του παρελθόντος. Μας εξασφάλισε πολλά υλικά αγαθά με αποτέλεσμα — όχι απλώς να ευημερούμε αλλά να υπερκαταναλώνουμε άσκοπα και ταυτοχρόνως να κινούμαστε ελάχιστα. Μας χάρισε το αυτοκίνητο, την τηλεόραση, τα βιντεοπαιχνίδια, το γρήγορο φαγητό, τα τσιπς και τόσες άλλες «απολαύσεις»! Συνέπεια όμως όλων αυτών είναι η υποκινητικότητα, η παχυσαρκία και το άγχος. Η άσκηση μπορεί αποδεδειγμένα να βοηθήσει στη βελτίωση της ποιότητας ζωής μας.

Το υγιές σώμα

«Νους υγιής εν σώματι υγιεί». Με το ρητό αυτό εννοούμε ότι είναι επιθυμητό να έχουμε νου υγιή μέσα σε σώμα υγιές. Πώς μπορούμε να το πετύχουμε αυτό;

Μερικά στοιχεία για το σώμα μας

- Το σώμα μας αποτελείται κυρίως από νερό (70% του βάρους είναι νερό).
- Η καρδιά μας είναι ένας μυς που στέλνει το αίμα σ' όλο το σώμα. Η καρδιά ενός ενήλικα χτυπάει πάνω από 100.000 φορές την ημέρα.
- Τα οστά σηκώνουν το βάρος του σώματος. Χωρίς αυτά θα καταρρέαμε!
- Κάθε κίνηση του σώματος γίνεται με τους μύες. Τους χρησιμοποιούμε για να σκύβουμε, να περπατάμε, να τρέχουμε, να πηδάμε, ακόμη και για να ανοιγοκλείσουμε τα μάτια μας, ή να κουνήσουμε τα αυτιά μας!

**Το σώμα μας είναι φτιαγμένο για να κινείται**

Όλα τα μέρη του σώματος είναι φτιαγμένα με τέτοιο τρόπο ώστε να μπορούμε να κινούμαστε. Αν δεν κινείται το σώμα τότε αρχίζουν να δημιουργούνται διάφορα προβλήματα. Σκεφτείτε για παράδειγμα τι συμβαίνει αν σπάσουμε το χέρι μας και το βάλουμε στο γύψο. Το χέρι μας γίνεται πιο λεπτό ακριβώς γιατί δεν κινείται. Ομοίως, αν δεν φροντίσουμε να κινείται και το σώμα μας με κατάλληλο τρόπο τότε αρχίζουν και δημιουργούνται προβλήματα. Όλοι σας θα ξέρετε ανθρώπους οι οποίοι έχουν παραπάνω κιλά και κουράζονται εύκολα αν χρειαστεί να τρέξουν ή να περπατήσουν γρήγορα.

Σήμερα οι άνθρωποι κάνουν καθιστική ζωή. Περπατούν λίγο, γιατί συνήθως χρησιμοποιούν το αυτοκίνητο. Χρησιμοποιούν τον ανελκυστήρα αντί για τις σκάλες. Πολλές φορές εργάζονται πολλές ώρες καθιστοί σε ένα γραφείο. Ακόμη, οι δουλειές στο σπίτι δε γίνονται με τα χέρια όπως παλιά, αλλά χρησιμοποιούνται ηλεκτρικές συσκευές για το σκοπό αυτό. Έτσι, οι περισσότεροι άνθρωποι σήμερα έχουν πραγματικά ανάγκη να ασκηθούν.

Το σώμα αποτελείται από:

- μύες, οι οποίοι κινούν τα υπόλοιπα μέλη.
- οστά, τα οποία στηρίζουν το σώμα.
- λίπος, το οποίο αποθηκεύει ενέργεια.
- αίμα και νερό.
- άλλα στοιχεία.

Τι συμβαίνει στο σώμα μας όταν ασκούμε;

Όταν κινούμαστε, η καρδιά εργάζεται πιο δυνατά και πιο γρήγορα για να στείλει αίμα στους μύες. Οι μύες παίρνουν από το αίμα οξυγόνο και ενέργεια για να μπορέσουν να κάνουν καύσεις. Από τις καύσεις αυτές παράγεται νερό το οποίο αποβάλλεται από το σώμα μας με τον ιδρώτα.

Όταν ασκούμε:

- **Η καρδιά γίνεται πιο δυνατή.** Μπορεί να στείλει περισσότερο αίμα σε κάθε χτύπο. Επίσης, όταν ξεκουραζόμαστε, επειδή γίνεται δυνατότερη, δουλεύει με λιγότερους παλμούς με αποτέλεσμα να μην κουράζεται τόσο.
- **Το λίπος του σώματος μειώνεται.**
- **Οι μύες γίνονται δυνατότεροι και πιο αποτελεσματικοί.**
- **Τα οστά γίνονται πιο δυνατά και είναι ανθεκτικότερα σε χτυπήματα.**

Έτσι με την άσκηση, οι άνθρωποι προστατεύουν το σώμα τους από τις βλαβερές συνέπειες της ακινησίας. Αυτός είναι και ένας από τους λόγους για τον οποίο κάνουμε γυμναστική στο σχολείο. Γυμναζόμαστε όχι μόνο για να προστατέψουμε και να βελτιώσουμε το σώμα μας όσο είμαστε στο σχολείο, αλλά πολύ περισσότερο **για να μάθουμε να ασκούμε έξω από το σχολείο** ώστε να μπορούμε να βοηθήσουμε το σώμα μας για όλη μας τη ζωή.

Χρειάζεται να αλλάξουμε κάποιες συνήθειές μας; Μπορεί να έχει περάσει καιρός από τότε που πήγαμε για τελευταία φορά στο γιατρό κι ίσως μας είναι δύσκολο να φανταστούμε πώς θα είναι η υγεία μας μετά από 20 ή 30 χρόνια. Οι έρευνες δείχνουν ότι η σωματική και πνευματική κατάρρευση αρχίζει να κάνει την εμφάνισή της αρκετά αργά (σε μια ηλικία 35-50 ετών), όταν δηλαδή έχουν πλέον εδραιωθεί όλες οι συνήθειες που βλάπτουν στην υγεία μας.

Τι εννοούμε με τη λέξη «άσκηση»;

Άσκηση είναι κάθε δραστηριότητα που μας κάνει να ιδρώσουμε και να λαχανιάσουμε αν την κάνουμε έντονα.

Άσκηση Ι: Συμπληρώστε το παρακάτω ερωτηματολόγιο και δείτε κατά πόσο χρειάζεται να κάνετε αλλαγές προκειμένου να αποκτήσετε υγιεινές συνήθειες στη ζωή σας.

	Πάντα	Συνήθως	Μερικές φορές	Ποτέ
1. Περπατώ ή χρησιμοποιώ ποδήλατο αντί για το αυτοκίνητο όταν αυτό είναι ασφαλές και δυνατό.	3	2	1	0
2. Βρίσκω χρόνο για να γυμναστώ τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα.	3	2	1	0
3. Μετά το σχολείο, είμαι κινητικά δραστήριος αντί να βλέπω τηλεόραση ή να παίζω βιντεοπαιχνίδια.	3	2	1	0
4. Συμμετέχω τακτικά σε παιχνίδια ή σπορ ή δραστηριότητες αναψυχής (π.χ. περπάτημα στη φύση).	3	2	1	0
5. Γνωρίζω περίπου πόσο λιπαρό είναι το κάθε φαγητό που τρώω.	3	2	1	0
6. Διαβάζω τις ετικέτες των τροφίμων για να ελέγξω τη διατροφική τους αξία.	3	2	1	0
7. Τρώω φρούτα και λαχανικά κάθε μέρα.	3	2	1	0
8. Αποφεύγω τα τηγανισμένα φαγητά.	3	2	1	0
9. Περιορίζω τον αριθμό των «άχρηστων φαγητών» που τρώω μεταξύ των γευμάτων (π.χ. τσιπς, καραμέλες, μπισκότα, αεριούχα ποτά, κ.ά.).	3	2	1	0
10. Φροντίζω για την προσωπική μου υγιεινή (π.χ. πλένω τα δόντια μου, κ.ά.).	3	2	1	0

Τώρα μπορείτε να δείτε τα αποτελέσματα από το ερωτηματολόγιο που συμπληρώσατε:

25-30 Βαθμοί: Κάνεις σίγουρα μια υγιή ζωή.

20-24 Βαθμοί: Είσαι σε καλό σημείο, αλλά μπορείς να βελτιωθείς.

15-19 Βαθμοί: Χρειάζεται να κάνεις σημαντικές αλλαγές στον τρόπο της ζωής σου.

Κάτω από 14 Βαθμούς: Είναι απαραίτητο να κάνεις μεγάλες αλλαγές για να αποκτήσεις υγιεινές συνήθειες.

Φτιάξτε ένα πλάνο!

Σε ποιους χώρους της γειτονιάς σας μπορείτε να παίξετε;

Όλα τα αθλήματα έχουν κάτι πολύ σημαντικό να σας δώσουν: ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΤΗ ΧΑΡΑ! Έτσι:

- Δεν έχει σημασία πόσες ώρες θα ασχοληθείτε, αλλά να ασχοληθείτε!
- Δεν έχει σημασία με ποιο άθλημα – αρκεί να είναι το αγαπημένο σας!
- Δεν έχει σημασία αν θα αθληθείτε μόνος ή με φίλους. Η υγεία σας και η φυσική κατάσταση μπορούν να βελτιωθούν είτε έχετε παρέα, είτε όχι!
- Φυσικά θα χρειαστεί να κάνετε κάποιο προγραμματισμό όλων των υποχρεώσεών σας.

Επιλέξτε ώρα!

Ποιες ώρες θα μελετήσετε;

Ποιες ώρες θα αφιερώσετε για άσκηση και για την υγεία σας;

Επιλέξτε άθλημα! (δείτε τον πίνακα στην ενότητα της καρδιοαναπνευστικής αντοχής σελ. 70)

Ποια είναι τα αγαπημένα σας αθλήματα;

Με ποιο ή ποια απ' αυτά θα ασχοληθείτε αυτή τη χρονιά;

Επιλέξτε φίλους!

Μπορείτε να πάτε και μόνοι ή μόνες.

Λοιπόν, είστε έτοιμοι να αρχίσετε !!!



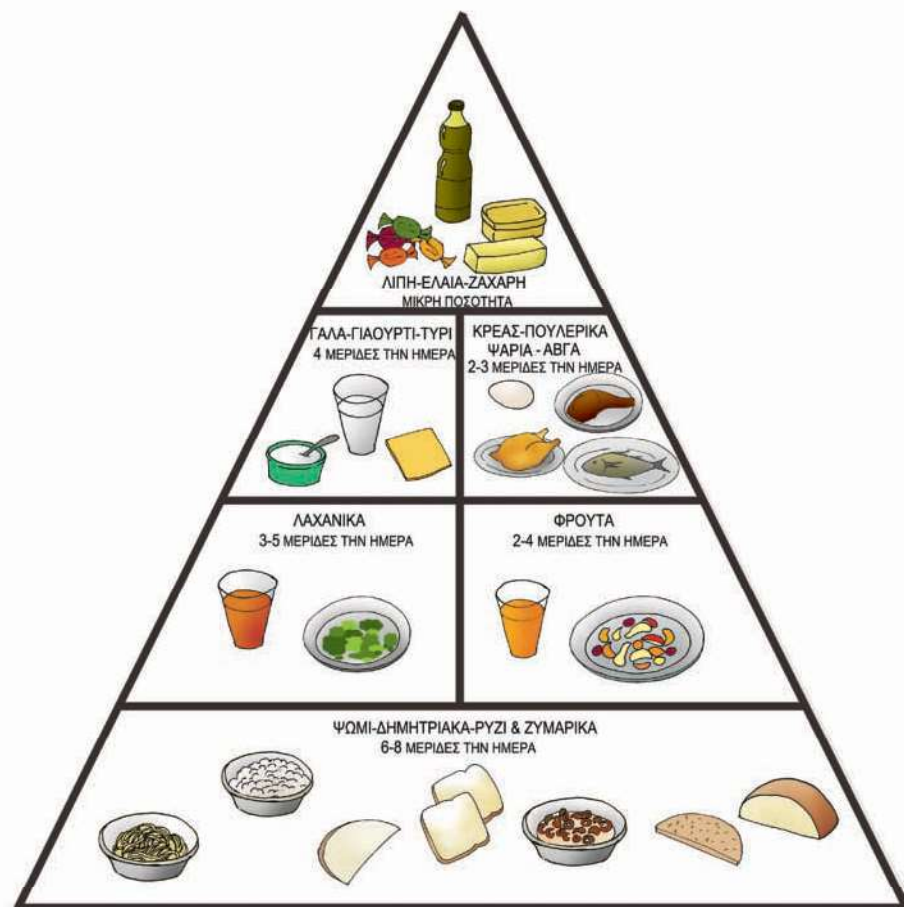
Διατροφή και υγεία

Γιατί λέει ο λαός μας «ένα μήλο την ημέρα, το γιατρό τον κάνει πέρα;»

Γιατί χρειάζεται να τρώμε; Η τροφή είναι σημαντική για τη ζωή μας. Ωστόσο, δεν είναι μόνο για να σταματάει η πείνα μας! Η τροφή μας δίνει ενέργεια για να ζούμε, να τρέχουμε, να παίζουμε, να πηδάμε, όπως ακριβώς τα αυτοκίνητα χρειάζονται καύσιμα για να κινηθούν.

Τι να επιλέξουμε για την καθημερινή διατροφή μας.

Τρώμε άφοβα	Τρώμε με μέτρο	Τρώμε σε πολύ μικρές ποσότητες	Τρώμε σπάνια
- Λαχανικά και φρούτα (μαρούλι, μπρόκολο, σπανάκι, χόρτα κλπ.). - Γάλα με χαμηλά λιπαρά, τυρί, γιαούρτι.	- Γαλακτοκομικά με υψηλά λιπαρά. - Δημητριακά, ψωμί, ζυμαρικά, πίτες.	Χοιρινό ή μοσχαρίσιο κρέας, κοτόπουλο, ψάρι.	- Τηγανητά φαγητά. - Γλυκά, μπισκότα, παγωτά, αεριούχα αναψυκτικά.



Η πυραμίδα της διατροφής για παιδιά που μεγαλώνουν. Ο αριθμός των μερίδων δείχνει την αναλογία των τροφών που χρειάζεται ένα παιδί που βρίσκεται στην ανάπτυξη.

Η αξία του πρωινού γεύματος. Μελέτες έχουν δείξει ότι τα παχύσαρκα άτομα τρώνε σπανιότερα πρωινό από τα υπόλοιπα άτομα.

Το πρωινό ...

σταματάει τη φυσιολογική νηστεία της νύχτας που διαρκεί από 10-12 ώρες.
παρέχει καύσιμα απαραίτητα για τη λειτουργία του εγκεφάλου και των μυών.
ευνοεί την καλύτερη έκκριση όλων των ορμονών που χρησιμεύουν στη μετατροπή των τροφών.
ελαττώνει την αίσθηση της πείνας και περιορίζει την ανάγκη για ενδιάμεσα τσιμπολογήματα.
επιτρέπει τη διατήρηση του ιδανικού βάρους.

Συνέπειες της κακής διατροφής

Οι πιθανές συνέπειες μιας κακής διατροφής είναι:

- σιδηροπενική αναιμία.
- χαμηλό ύψος.
- σοβαρές ελλείψεις βιταμινών και ιχνοστοιχείων.
- παχυσαρκία.
- αδύνατα οστά.
- προβλήματα δοντιών (σφραγίσματα κλπ.).

Άσκηση 14: Δοκιμάστε να απαντήσετε στο παρακάτω ερωτηματολόγιο.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΤΕ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΑΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ	ΟΧΙ	ΝΑΙ
1. Ξεκινάς τη μέρα σου παίρνοντας πλήρες πρωινό; (π.χ. γάλα, ψωμί, μέλι, φρούτο ή χυμό, τυρί ή ελιές κλπ.)		
2. Για να καλύψεις τις ανάγκες του οργανισμού βασίζεσαι στις ομάδες τροφίμων της διατροφικής πυραμίδας;		
3. Τρως φρούτα και λαχανικά σε καθημερινή βάση;		
4. Παίρνεις καθημερινά κάποια τροφή πλούσια σε σίδηρο; (π.χ. κόκκινο κρέας, αυγά, σκούρα πράσινα λαχανικά, δημητριακά);		
5. Επιλέγεις άπαχα κομμάτια κρέας και αφαιρείς το ορατό λίπος πριν το φας;		
6. Προτιμάς το ελαιόλαδο και αποφεύγεις το βούτυρο, τη μαργαρίνη κλπ.;		
7. Βάζεις αλάτι στο φαγητό σου μόνο αφού το δοκιμάσεις;		
8. Φροντίζεις τα ενδιάμεσα γεύματα να έχουν λιγότερη ζάχαρη;		
9. Αποφεύγεις την καθημερινή πρόσληψη «κενών τροφών»; (π.χ. καραμέλες, τσιπς, μπισκότα κλπ.)		
10. Αποφεύγεις το «γρήγορο φαγητό»;		

Τα αποτελέσματα του ερωτηματολογίου Αξιολόγησης Διατροφικών Συνηθειών:

- Αν σημειώσατε 9-10 NAI τότε βρίσκεστε στο σωστό δρόμο. Οι συνήθειές σας θα σας βοηθήσουν να έχετε καλή υγεία.
- Αν σημειώσατε 7-8 NAI τότε έχετε αρκετά καλές διατροφικές συνήθειες. Υπάρχουν όμως περιθώρια για να βελτιωθείτε.
- Αν σημειώσατε 5-6 NAI χρειάζεται προσοχή. Είναι ανάγκη να κάνετε κάποιες προσαρμογές στη ζωή σας.
- Αν σημειώσατε 4-5 ή λιγότερα NAI τότε οι διατροφικές σας συνήθειες είναι εντελώς ανθυγιεινές. Αν συνεχίσετε έτσι η υγεία σας βρίσκεται σε κίνδυνο. Χρειάζεται να πάρετε την απόφαση να αλλάξετε τη ζωή σας τώρα.

Άσκηση 15: Συμπληρώστε τις παρακάτω ερωτήσεις.

Ποιες συνήθειες στη διατροφή σου θα ήθελες να αλλάξεις;

.....

.....

.....

.....

Τι θα κάνεις για να αλλάξεις αυτές τις συνήθειες; Αν νομίζεις ότι χρειάζεται, ζήτησε βοήθεια από τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής.

.....

.....

.....

.....

.....

Άσκηση, διατροφή και έλεγχος του σωματικού βάρους

Πού οφείλεται το σχήμα του σώματός μας;

Το σχήμα του σώματος οφείλεται στα οστά, στους μύες και στο λίπος! Ο σκελετός που αποτελείται από οστά δίνει στο σώμα μας το σχήμα του. Για το σχήμα του σκελετού μας λίγα πράγματα μπορούμε να κάνουμε. Τι γίνεται όμως με τα άλλα δυο, δηλαδή με τους μύες και το λίπος του σώματος;

Η παχυσαρκία τείνει να λάβει σήμερα διαστάσεις επιδημίας. Η παχυσαρκία αυξάνεται τόσο σε πλούσιες όσο και σε φτωχές χώρες (π.χ. στην Ευρώπη, στην Αμερική, στη Νότια Αφρική, στην Ασία, στην Πολυνησία κλπ.).

Σύμφωνα με εκτιμήσεις των ερευνητών, ένας στους πέντε μεσήλικες στην Ευρώπη είναι αρκετά υπέρβαρος ώστε να χαρακτηρίζεται ιατρικώς παχύσαρκος. Αν αναγάγουμε το ποσοστό αυτό στα δεδομένα της χώρας μας μπορούμε να υπολογίσουμε ότι στην Ελλάδα έχουμε πάνω από ένα εκατομμύριο παχύσαρκα άτομα.



Τα άτομα που θεωρούνται υπέρβαρα ή παχύσαρκα χρειάζονται ειδική θεραπεία που περιλαμβάνει είτε ειδική διατροφή και άσκηση είτε σε σοβαρές περιπτώσεις ειδικές χειρουργικές επεμβάσεις. Όσο τέλειο κι αν είναι το σύστημα υγείας μιας χώρας δεν μπορεί να αντιμετωπίσει ένα πρόβλημα τέτοιου μεγέθους.

Τόσο το αυξημένο όσο και το μειωμένο σωματικό λίπος αποτελούν παράγοντα κινδύνου για την υγεία μας. Όταν κάποιος έχει μειωμένο λίπος στο σώμα του, τότε κινδυνεύει από διατροφικές διαταραχές, αρρωσταίνει πιο εύκολα, ζωτικοί ιστοί του σώματος (π.χ. μύες και οστά) αναπτύσσονται με πολύ αργό ρυθμό.

Όταν κάποιος έχει υψηλό σωματικό λίπος τότε υπάρχει αυξημένος κίνδυνος για καρδιαγγειακά νοσήματα, διαβήτη, υπέρταση, εγκεφαλικό και δευτερεύουσας σημασίας παθήσεις όπως διαταραχές της όρασης.

Όμως τι είναι η παχυσαρκία και τι την προκαλεί; Η παχυσαρκία είναι το αποτέλεσμα της πρόσληψης περισσότερης ενέργειας από αυτή που καταναλώνουμε με τις δραστηριότητες της καθημερινής μας ζωής, όπως η εργασία και η άσκηση. Αυτή η ανισορροπία μπορεί να είναι πολύ μικρή. Έτσι η εξέλιξη της παχυσαρκίας γίνεται με αργό ρυθμό. Ένας μέσος παχύσαρκος έχει πάρει συνήθως το υπερβάλλον βάρος με πολύ αργό ρυθμό και στη διάρκεια αρκετών χρόνων π.χ. είκοσι κιλά σε διάστημα δέκα χρόνων. Αυτό σημαίνει ότι έπαιρνε μόνο 20-40 θερμίδες καθημερινά περισσότερες απ' όσες «έκαιγε». Για να το καταλάβουμε καλύτερα, η ποσότητα των 20-40 θερμίδων αντιστοιχεί περίπου σε ένα κουταλάκι του γλυκού ζάχαρη!

Η αντιμετώπιση της παχυσαρκίας απαιτεί ένα επανασχεδιασμό της διατροφής σε συνδυασμό με ένα πρόγραμμα άσκησης. Ο περιορισμός της τροφής θα πρέπει να είναι τέτοιος ώστε να επιτρέπει στο άτομο να συνεχίσει τις καθημερινές του δραστηριότητες. Συνιστάται κυρίως περιορισμός των λιπών που προσλαμβάνει το άτομο. Το αποτέλεσμα μια τέτοιας αγωγής θα φανεί μακροπρόθεσμα. Ωστόσο, τα οφέλη της άσκησης θα φανούν αμέσως, κυρίως όσον αφορά το αίσθημα της ενεργητικότητας που χαρακτηρίζει τα άτομα με καλή φυσική κατάσταση.

Πώς μετριέται η παχυσαρκία;

Ο πιο εύκολος τρόπος για να δούμε αν είμαστε παχύσαρκοι είναι ο υπολογισμός του Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ). Το Δείκτη Μάζας Σώματος τον βρίσκουμε από τον εξής τύπο:

$$\Delta\text{ΜΣ} = \text{Βάρος (σε κιλά)} / \text{Ύψος (σε μέτρα)}^2 \text{ υψωμένο στο τετράγωνο.}$$

- Αν ο ΔΜΣ είναι μεγαλύτερος από 30, έχετε αρκετά περισσότερα κιλά απ' τα κανονικά και θεωρείστε υπέρβαρος.
- Αν ο ΔΜΣ κυμαίνεται μεταξύ 26-30, χρειάζεται να ξεκινήσετε προσπάθειες ελέγχου της ποσότητας της τροφής που παίρνετε γιατί είστε ελαφρά υπέρβαρος.
- Αν ο ΔΜΣ κυμαίνεται μεταξύ 20-25, βρίσκεστε στα κανονικά όρια βάρους.
- Αν ο ΔΜΣ είναι μικρότερος από 20, το βάρος σας είναι μικρότερο από το κανονικό.

Παράδειγμα: ένα παιδί έχει ύψος 1,4 μέτρα (δηλαδή, ένα μέτρο και σαράντα εκατοστά) και βάρος 43 κιλά. Ο ΔΜΣ ισούται με:

$43 / 1,4^2 = 21,93$. Άρα, σύμφωνα με τα παραπάνω, το παιδί βρίσκεται μέσα στα κανονικά όρια βάρους.