ŞİŞLİ MESLEKİ EĞİTİM MERKEZİ
2020 HAZİRAN UZAKTAN EĞİTİM DERS NOTLARI

Alan/Dal Adı	**: Et ve Et Ürünleri İşletmeciliği**
Ders Adı	**: Beslenme**
Dersin Sınıf Düzeyi	**: 12. Sınıf**
Modül/Kazanım Adı	**: Sağlıklı ve Dengeli Beslenme Kuralları**
Konu	**: Beden Kitle Endeksi**
Konu Tarihi Aralığı	**: 1-5 Haziran 2020**
Ders Öğretmenleri	**: Özgüç YAĞCI**

Haziran 2020, İstanbul

Beden Kitle İndeksi

Beden Kitle İndeksi (BKİ), diğer adıyla Vücut Kitle İndeksi (VKİ), vücut kütlesinin (kg), uzunluğunun (metre) karesine bölünmesiyle hesaplanır. Bu sayının büyüklüğüne ya da küçüklüğüne bağlı olarak kişinin obezite, fazla kiloluk ve zayıflık durumu belirlenir.

Beden kitle indeksinin hesaplanması ve değerlendirilmesi

Vücut Kitle İndeksi

Erkek	Kadın	Risk Faktorü
<20.7	<19.1	Zayıflık – Düşük riskli
20.7-26.4 arası	19.1-25.8 arası	Normal – Risk Yok
26.5-27.8 arası	25.9-27.3 arası	Şişmanlık sınırında – Az riskli
27.8-31.1 arası	27.4-32.2 arası	Şişman – Orta derece riskli
31.2-45.4 arası	32.3-44.8 arası	Aşırı şişmanlık – Yüksek riskli
45.4 üzeri	44.8 üzeri	Öldürücü şişmanlık – Aşırı derece riskli

Beden kitle indeksi değerlendirme ölçütleri

- **Beden kitle indeksi tablosunun açıklaması:**

Beden kitle indeksine göre kilo grubu açıklamaları şu şekilde sıralanmaktadır:

- ZAYIF: Boyunuza göre uygun ağırlıkta olmadığınızı, zayıf olduğunuzu gösterir. Zayıflık, bazı hastalıklar için risk oluşturan ve istenmeyen bir durumdur. Boyunuza uygun ağırlığa erişmeniz için yeterli ve dengeli beslenmeli, beslenme alışkanlıklarınızı geliştirmeye özen göstermelisiniz.

- NORMAL: Boyunuza göre uygun ağırlıkta olduğunuzu gösterir. Yeterli ve dengeli beslenerek ve düzenli fiziksel aktivite yaparak bu ağırlığınızı korumaya özen göstermelisiniz.

- FAZLA KİLOLU: Boyunuza göre vücut ağırlığınızın fazla olduğunu gösterir. Fazla kilolu olma durumu gerekli önlemler alınmadığı takdirde pek çok hastalık için risk faktörü olan obeziteye (şişmanlık) yol açar.

- ŞİŞMAN (OBEZ): Boyunuza göre vücut ağırlığınızın fazla olduğunun bir göstergesidir. Şişmanlık, kalp-damar hastalıkları, diyabet, hipertansiyon vb. kronik hastalıklar için risk faktörüdür. Bir sağlık kuruluşuna başvurarak hekim / diyetisyen kontrolünde zayıflayarak normal ağırlığa inmeniz sağlığınız açısından çok önemlidir.