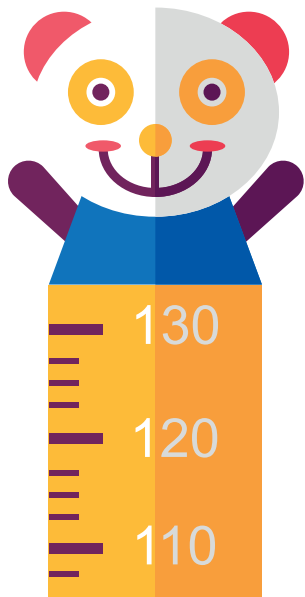


# MONITORING YOUR CHILD'S GROWTH

## 5 Simple Steps:



.1.

Measure your child's weight (kg) and height (m).

.2.

Calculate your child's Body Mass Index (BMI)

$$\frac{\text{weight (kg)}}{\text{height (m)} \times \text{height (m)}}$$

.3.

Use the appropriate chart for your child's age and gender.

.4.

Find your child's BMI on the vertical axis and your child's age on the horizontal axis of the chart.

.5.

Mark the point in which these two values meet. The region where the point is tells you what category is your child's BMI.

Name:

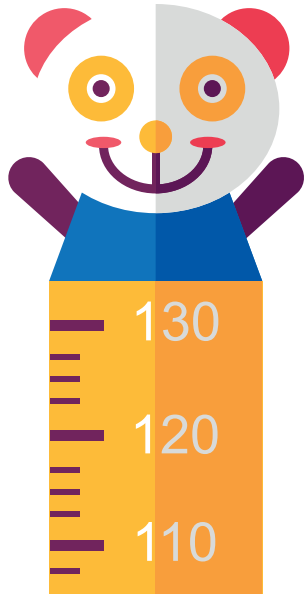
Date of Birth:

Note:

You should monitor your child's growth every six months and keep a record of all measures. Consult a paediatrician if your child's measurement does not fall in the normal range.

# PANTAU TUMBESARAN ANAK ANDA

## 5 Langkah Mudah:



**Nama:**

**Tarikh lahir:**

**.1.**  
Ukur berat (kg) dan tinggi (m) anak anda.

**.2.**  
Kira Indeks Jisim Tubuh (IJT) anak anda

$$\frac{\text{berat (kg)}}{\text{tinggi (m)} \times \text{tinggi (m)}}$$

**.3.**  
Guna carta yang bersesuaian dengan umur dan jantina anak anda.

**.4.**  
Cari IJT anak anda pada axis menegak dan umur anak anda pada axis mendatar pada carta.

**.5.**  
Tanda titik di mana kedua-kedua nilai bertemu. Kawasan di mana titik itu berada menunjukkan kategori IJT anak anda.

*Nota:*

*Anda harus memantau pertumbuhan anak anda setiap enam bulan dan rekodkan setiap ukuran. Jumpa pakar pediatrik jika ukuran anak anda tidak berada pada julat normal.*



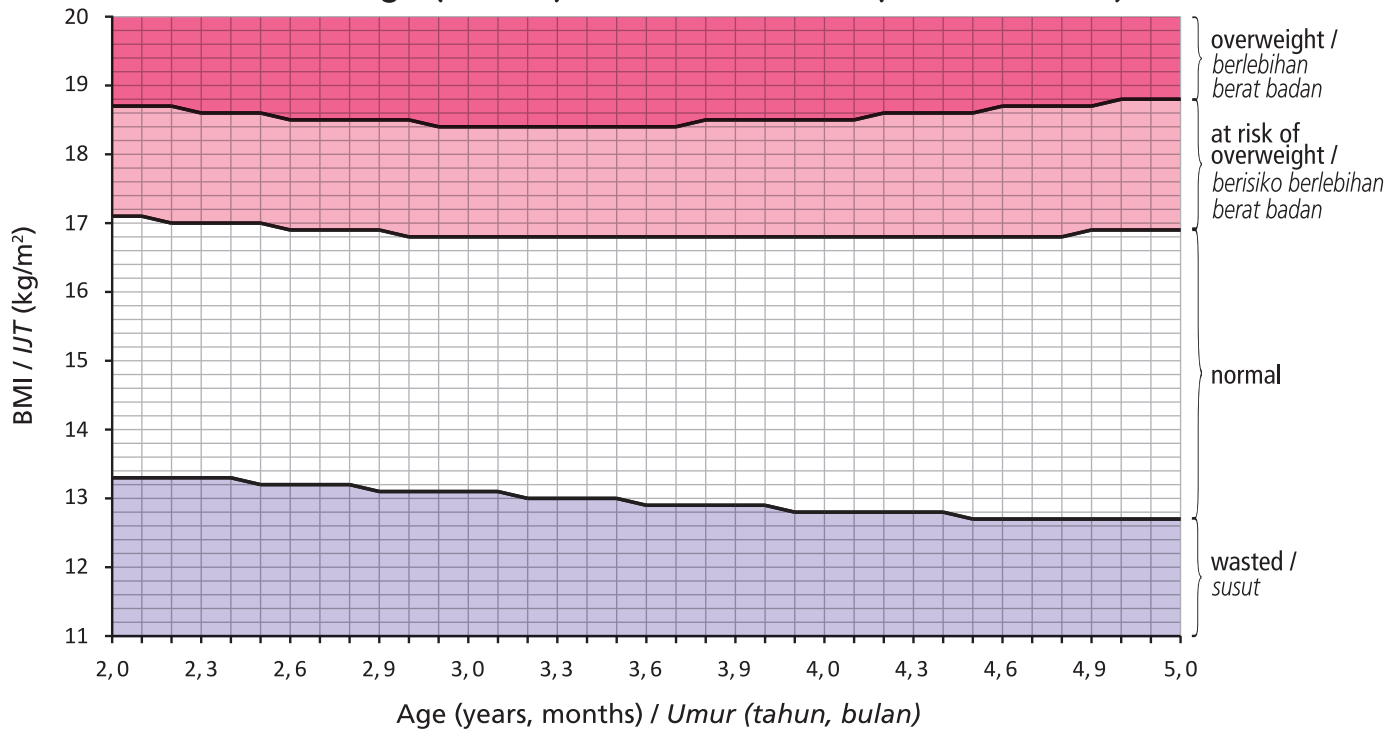
# GROWTH REFERENCE CHART

## CARTA RUJUKAN TUMBESARAN

FOR CHILDREN 2 - 5 YEARS OLD

UNTUK KANAK-KANAK BERUMUR 2 - 5 TAHUN

### BMI-for-Age (GIRLS) / IJT untuk Umur (PEREMPUAN)



Based on WHO growth standard (2006) / Berasaskan piawaian pertumbuhan WHO (2006)

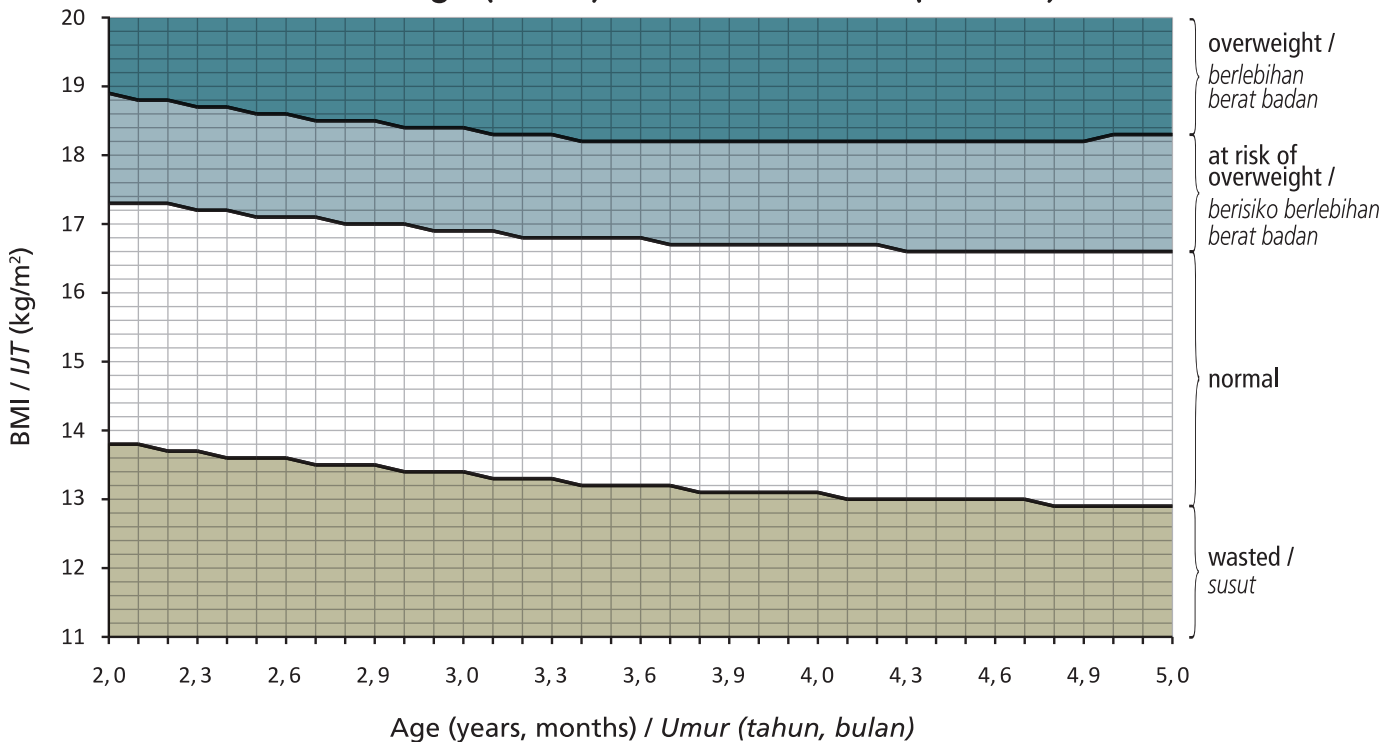


# GROWTH REFERENCE CHART

## CARTA RUJUKAN TUMBESARAN

FOR CHILDREN 2 – 5 YEARS OLD  
UNTUK KANAK-KANAK BERUMUR 2 – 5 TAHUN

### BMI-for-Age (BOYS) / IJT untuk Umur (LELAKI)



Based on WHO growth standard (2006) / Berasaskan piawaian pertumbuhan WHO (2006)





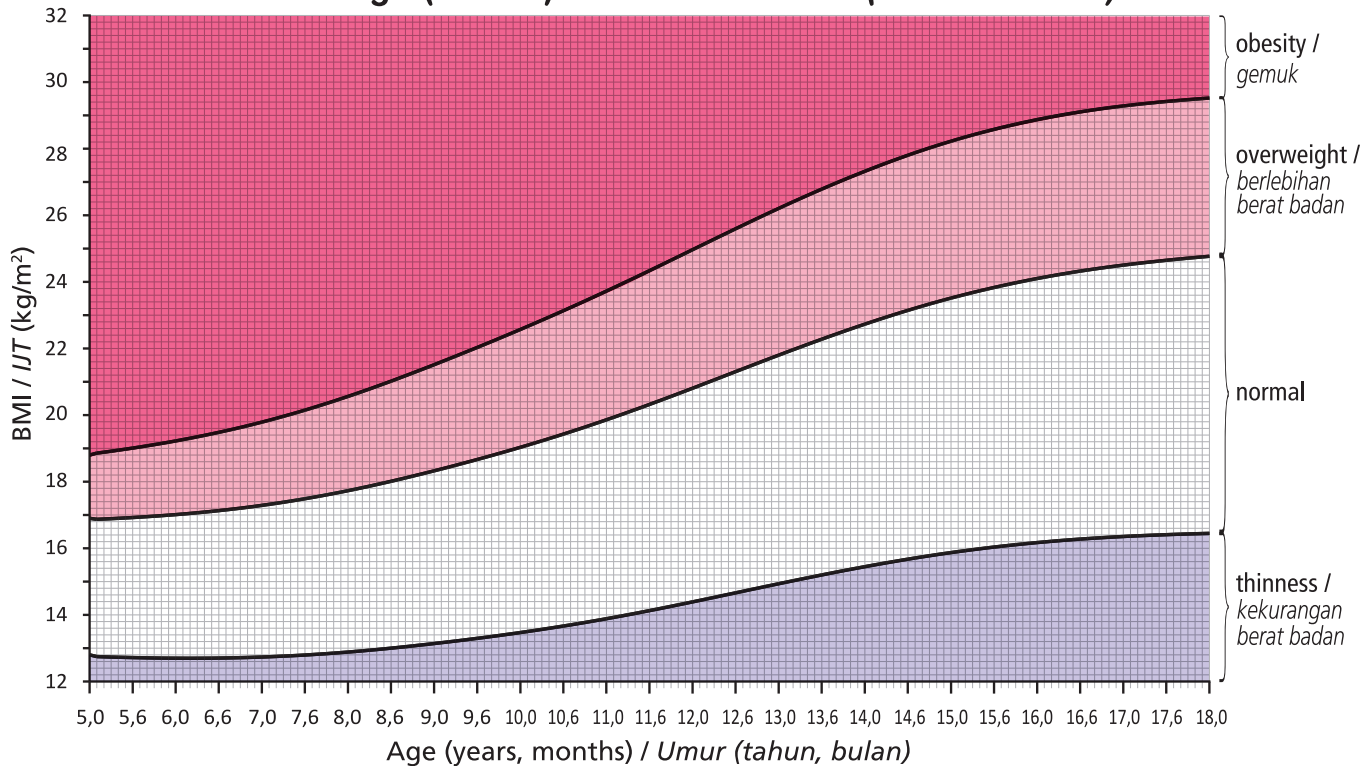
# GROWTH REFERENCE CHART

## CARTA RUJUKAN TUMBESARAN

FOR CHILDREN 5 - 19 YEARS OLD

UNTUK KANAK-KANAK BERUMUR 5 - 19 TAHUN

### BMI-for-Age (GIRLS) / IJT untuk Umur (PEREMPUAN)



Based on WHO growth reference (2007) / Berasaskan piawaian pertumbuhan WHO (2007)

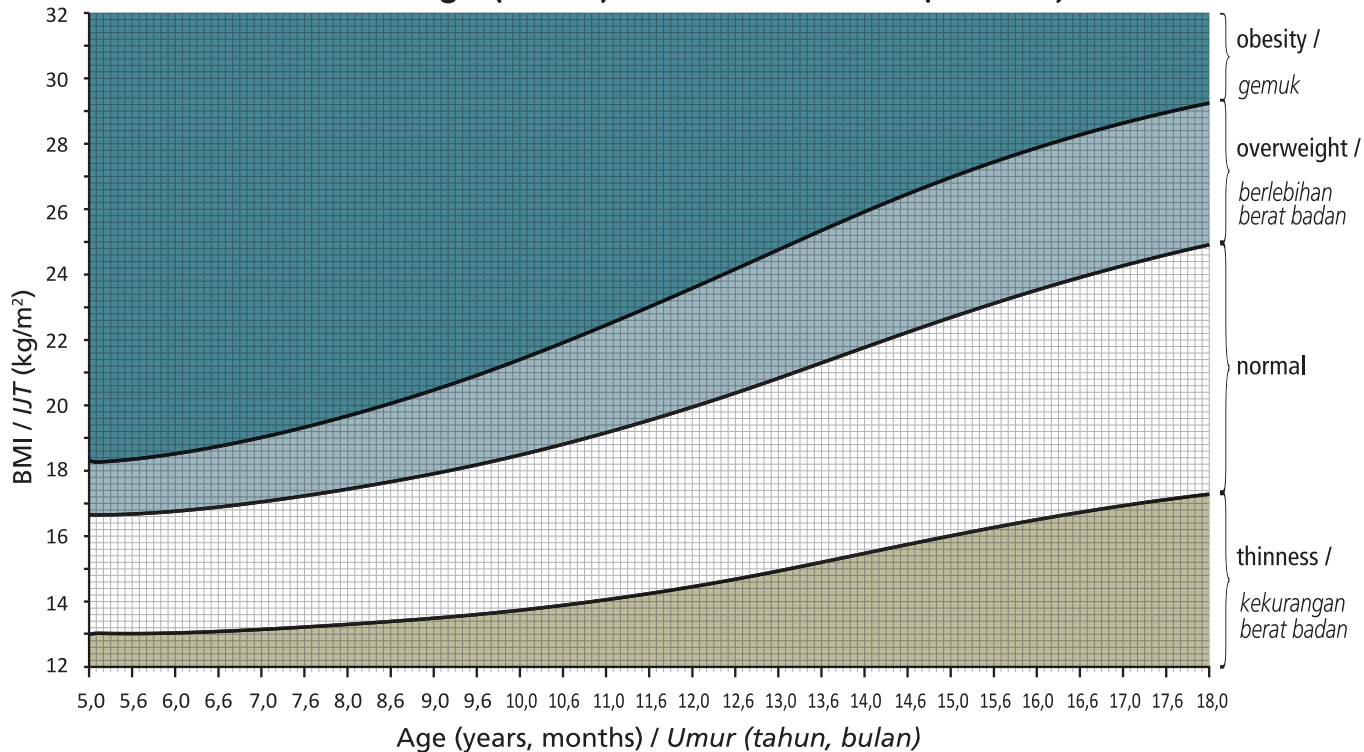


# GROWTH REFERENCE CHART

## CARTA RUJUKAN TUMBESARAN

FOR CHILDREN 5 – 19 YEARS OLD  
UNTUK KANAK-KANAK BERUMUR 5 – 19 TAHUN

### BMI-for-Age (BOYS) / IJT untuk Umur (LELAKI)



Based on WHO growth reference (2007) / Berasaskan piawaian pertumbuhan WHO (2007)