

Cu ajutorul asistentei medicale de la cabinetul medical școlar, fiecare copil va fi măsurat. Se vor nota într-o fișă înălțimea, greutatea și circumferința abdominală. Măsurătorile pot fi facute și acasă, respectând instrucțiunile.

### Greutatea

- Se folosește un cântar mecanic sau electronic
- Elevul va fi cântărit îmbrăcat subțire (tricou și chiloți) și fără încălțăminte.
- Elevul se va plasa în centrul platformei cântarului.
- *Greutatea se înregistrează în kilograme.*

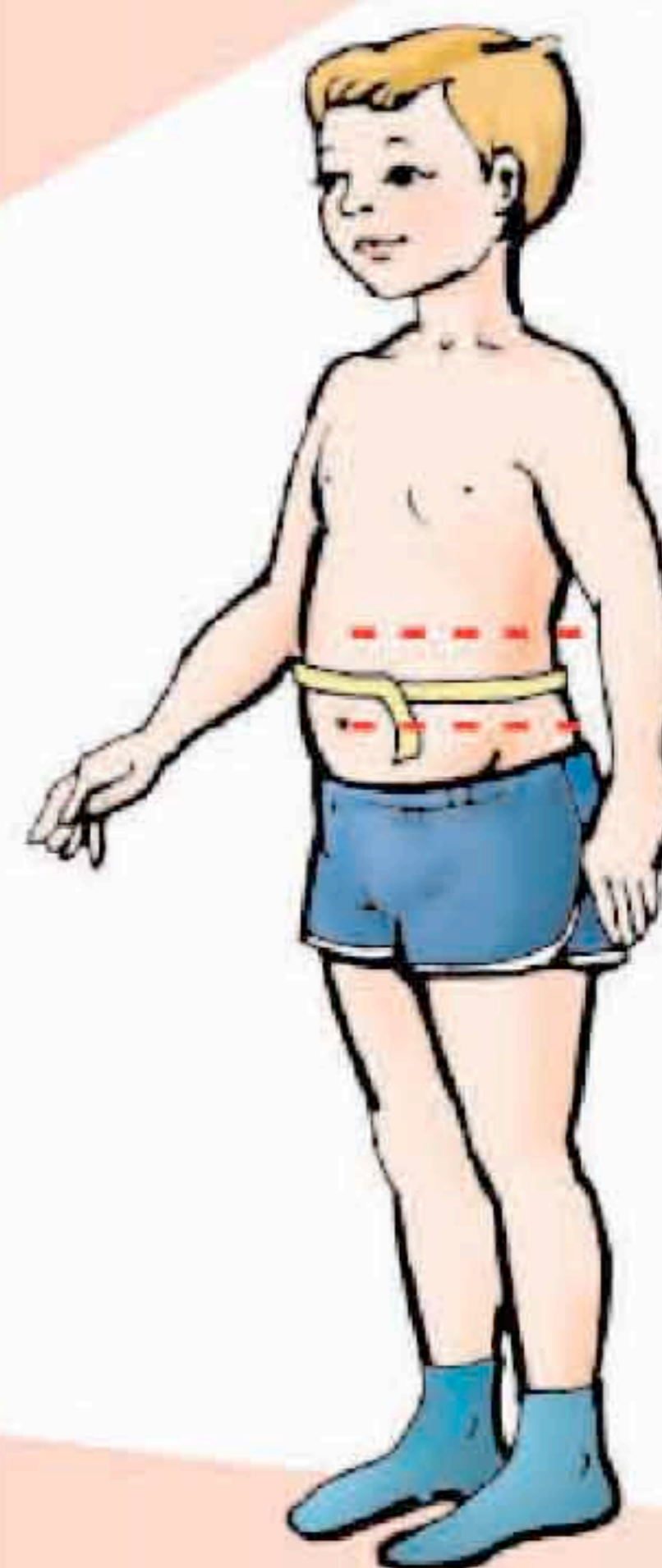
### Înălțimea (statura sau talia)

- Se folosește taliometrul (în cabinetul medical) sau un centimentru fixat pe perete (acasă).
- Elevului i se cere să inspire adânc și să stea drept fără să modifice poziția călcâielor.
- Călcâiele sunt plasate alăturate cu ambele călcâie atingând baza plăcii verticale (peretelui). Fesele, omoplații și capul trebuie să fie poziționate în contact cu tabla verticală. Capul elevului este menținut astfel încât linia ochi-urechesea fie perpendiculară pe tabla verticală în timp ce examinatorul coboară piesa orizontală a taliometrului până fixează capul cu o suficientă presiune încât să comprime părul.
- *Se citește înălțimea în centimetri.*



### Circumferința taliei (abdominală)

- Elevul este în poziție în picioare. Chiloții și tricoul trebuie trase pentru ca examinatorul să poată palpa direct aria șoldului și creasta iliacă.
- Elevul respiră normal și se măsoară circumferința taliei cu ajutorul unui centimetru flexibil deasupra osului șoldului.



Citește în tabelul de mai jos circumferința abdominală maximă pentru o greutate sănătoasă:

6 ani	7 ani	8 ani	9 ani	10 ani	11 ani
59 cm	61 cm	63 cm	65 cm	67 cm	69 cm