

儿童青少年处于生长发育阶段，除了体重和身高作为重要的发育和营养状况指标外，也可以使用不同性别、年龄的 BMI 作为判断标准（附录六）。

小贴士：

BMI 的计算公式

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{[\text{身高 (m)} \times \text{身高 (m)}]}$$

## （二）每天应吃多少

一般而言，一个人一天吃多少量食物是根据能量需要而计算出来的，故一天吃多少以食物供给是否满足一天能量需要为衡量标准。一个人每天需要的能量取决于许多因素，包括年龄、性别、身高、体重、身体活动水平以及怀孕或哺乳状态（女性）。随着年龄增长，基础代谢率下降，能量需要量也随之减少。另外，减肥、维持体重或增加体重的需求也会影响能量需要量。

根据《中国居民膳食营养素参考摄入量（2013 版）》，我国成年人（18~49 岁）低身体活动水平者能量需要量男性为 9.41MJ（2 250kcal），女性为 7.53MJ（1 800kcal）。中国 6 岁以上不同性别、年龄和不同身体活动水平人群能量需要量见图 1-8。

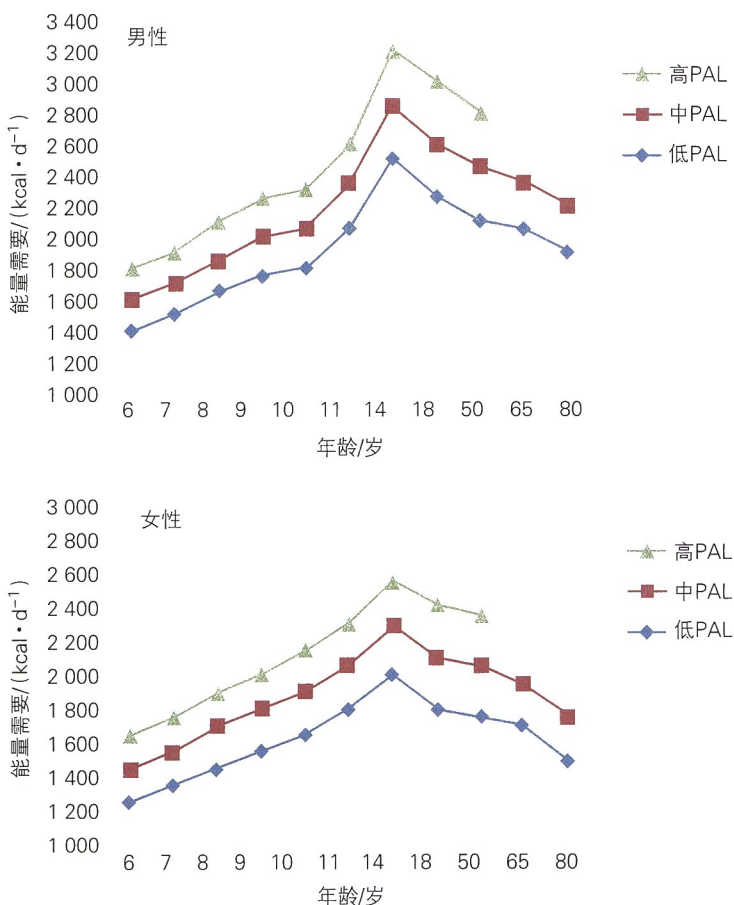


图 1-8 中国 6 岁以上人群不同身体活动水平（PAL）下能量需要量