

# Minimaal gezond gewicht & optimaal gewicht

Een voorbeeld



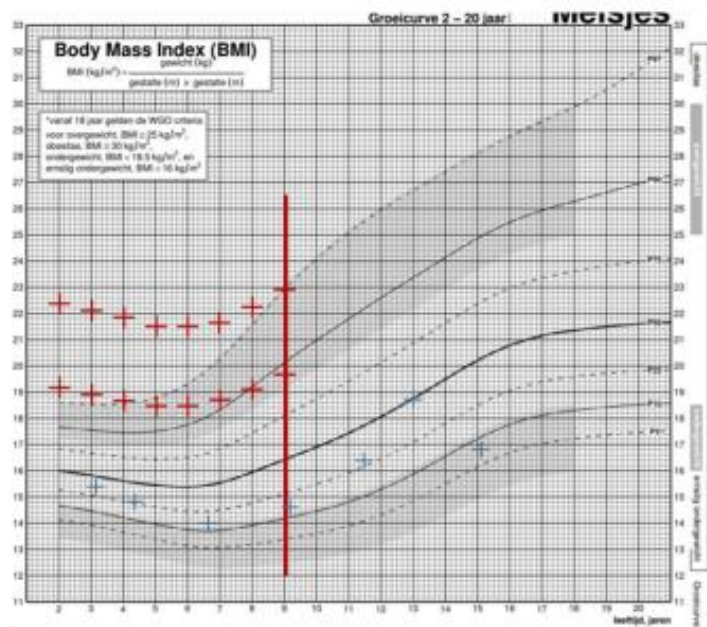
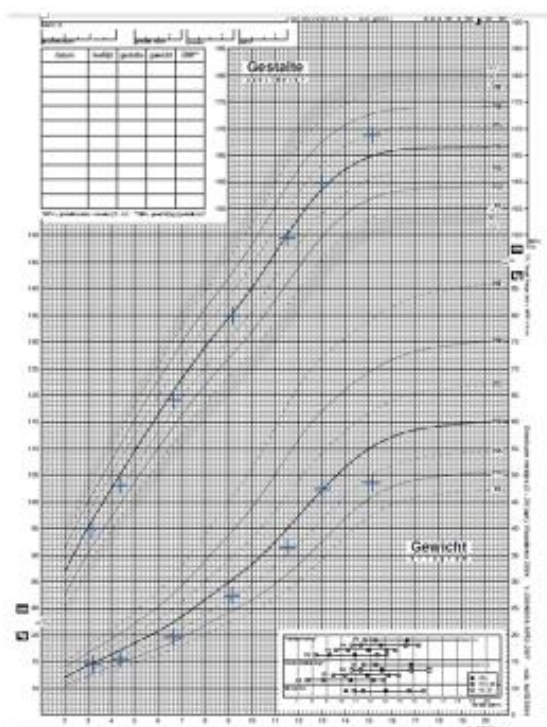
## Voorbeeld: Berekening Minimaal Gezond Gewicht (MGG) en Optimaal Gewicht (OG) in de praktijk

### Stap 1

#### BMI groeicurve

15-jarig meisje, 1m69 (zie lengte curve): oorspronkelijke groeicurve ligt op percentiellijn 25 (schatting op basis van blauwe kruisjes)

Deze infofiche is een aanvulling op de [infofiche "minimaal gezond gewicht & optimaal gewicht"](#), waarin gefocust wordt op hoe het minimaal gezond gewicht en het optimaal gewicht berekend kan worden. De huidige infofiche toont een praktisch voorbeeld hiervan.



Noot. De rode kruisjes geven de gewichtscategorieën 'overgewicht' en 'obesitas' aan volgens de gewichtscategorieën (relevant in CLB-context t.e.m. 9j0m), voor meer informatie zie [Stappnplan basiskennis kinderen](#). De groeicurven zijn te raadplegen via [www.eetexpert.be/vlaamse-groeicurven](http://www.eetexpert.be/vlaamse-groeicurven)



Download  
infoliche

Copyright © 2024 Eetexpert  
[eetexpert.be](http://eetexpert.be)

## Stap 2

### Bepaal of de jongere al dan niet volgroeid is

Binnen deze voorbeeldfiche werken we het voorbeeld zowel uit voor een jongere die nog niet volgroeid is, als voor een jongere die (ongeveer) volgroeid is.

## Stap 3

### Bepaal het Minimaal Gezond Gewicht (MGG)

- Indien niet volgroeid: MGG = oorspronkelijke percentiellijn
  - Gewicht berekenen aan de hand van BMI-formule: minimaal BMI (aflezen bij p25) \* lengte<sup>2</sup> = 18,2 \* 1,69<sup>2</sup> = 51,98 kg
  - Lengtegroei lag oorspronkelijk op p50; indien de lengtegroei verstoord was geweest bij dit meisje, dan zou je het MGG ook op p50 zetten
  - Besluit: MMG ~p25 = 52 kg
- Indien (ongeveer) volgroeid: MGG = 1 percentiellijn lager dan oorspronkelijke percentiellijn
  - Gewicht berekenen aan de hand van BMI-formule: minimaal BMI (aflezen bij p10) \* lengte<sup>2</sup> = 17,2 \* 1,69<sup>2</sup> = 48,12 kg
  - Besluit: MMG ~p10 = 48kg

## Stap 4

### Bepaal het Optimaal Gewicht (OG)

- Indien niet-volgroeid: OG = MGG + 2kg, met range van 2 à 4 kg
  - Besluit: OG ~54 kg, met een mogelijke spreiding van 52 tot 56 kg
- Indien (ongeveer) volgroeid: OG = oorspronkelijke percentiellijn, met een range van 2 à 4 kg
  - Besluit: OG ~52 kg, met een mogelijke spreiding van 50 tot 54 kg



#### PRAKTIJKTIP

De spreiding van 2 à 4 kg voor het OG is belangrijk, zodat de jongere ziet dat het normaal is dat het gewicht schommelt, en zich niet op het getal gaat fixeren.

