



Avaliação Antropométrica

Nome: _____

Data de nascimento: ___/___/_____ Ano de esc.: _____

Alguns dados a teu respeito:

Data	Altura	Peso	Massa Magra	Massa Gorda	Água
15/03/2015					

Índice de Massa Corporal (IMC) = Peso/Altura

Idade	Rapazes	Raparigas
10	15,3 – 21,0	16,6 – 23,5
11	15,8 – 21,0	16,9 – 24,0
12	16,0 – 22,0	16,9 – 24,5
13	16,6 – 23,0	17,5 – 24,5
14	17,5 – 24,5	17,5 – 25,0
15	18,1 , 25,0	17,5 – 25,0
16	18,5 – 26,5	17,5 – 25,0
17	18,8 – 27,0	17,5 – 26,0
+17	19,0 – 27,5	18,0 – 27,3

Como suplemento para o espírito, recomendamos-te a leitura destes livros:

- Vou Morar no Arco-Íris, Alexandre Parafita, Pedro Pires
- Seis Histórias às Avestas Luísa Ducla Soares, Aurélie de Sousa
- A Mata dos Medos, Álvaro Magalhães
- História de um caracol que descobriu a importância da lentidão; Luís Sepúlveda
- Lendas da História de Portugal, Carlos Rebelo, Ilustração: Jorge Miguel
- Mistérios de Matilde, Rosa Araújo

Projeto Education for a Sustainable Consumption: a global challenge



Avaliação Antropométrica

Nome: _____

Data de nascimento: ___/___/_____ Ano de esc.: _____

Alguns dados a teu respeito:

Data	Altura	Peso	Massa Magra	Massa Gorda	Água
15/03/2015					

Índice de Massa Corporal (IMC) = Peso/Altura

Idade	Rapazes	Raparigas
10	15,3 – 21,0	16,6 – 23,5
11	15,8 – 21,0	16,9 – 24,0
12	16,0 – 22,0	16,9 – 24,5
13	16,6 – 23,0	17,5 – 24,5
14	17,5 – 24,5	17,5 – 25,0
15	18,1 , 25,0	17,5 – 25,0
16	18,5 – 26,5	17,5 – 25,0
17	18,8 – 27,0	17,5 – 26,0
+17	19,0 – 27,5	18,0 – 27,3

Como suplemento para o espírito, recomendamos-te a leitura destes livros:

- Vou Morar no Arco-Íris, Alexandre Parafita, Pedro Pires
- Seis Histórias às Avestas Luísa Ducla Soares, Aurélie de Sousa
- A Mata dos Medos, Álvaro Magalhães
- História de um caracol que descobriu a importância da lentidão; Luís Sepúlveda
- Lendas da História de Portugal, Carlos Rebelo, Ilustração: Jorge Miguel
- Mistérios de Matilde, Rosa Araújo

Projeto Education for a Sustainable Consumption: a global challenge

