



राज्य पोषण मिशन झारखण्ड

WHO लंबाई/ऊँचाई अनुसार वजन z-score (जेड-स्कोर) तालिका

बालक (kg में वजन)			लम्बाई (CM में)	बालिका (kg में वजन)		
सामान्य (Normal) (-2 SD या अधिक)	माध्यम गंभीर कुपोषित (MAM) (-2 SD से कम -3 SD तक)	अति गंभीर कुपोषित (SAM) (-3 SD से कम)		अति गंभीर कुपोषित (SAM) (-3 SD से कम)	माध्यम गंभीर कुपोषित (MAM) (-2 SD से कम -3 SD तक)	सामान्य (Normal) (-2 SD या अधिक)
2.0 या अधिक	1.9	1.9 से कम	45	1.9 से कम	1.9 से - 2.0 तक	2.1 या अधिक
2.2 या अधिक	2.0 से - 2.1 तक	2.0 से कम	46	2.0 से कम	2.0 से - 2.1 तक	2.2 या अधिक
2.3 या अधिक	2.1 से - 2.2 तक	2.1 से कम	47	2.2 से कम	2.2 से - 2.3 तक	2.4 या अधिक
2.5 या अधिक	2.3 से - 2.4 तक	2.3 से कम	48	2.3 से कम	2.3 से - 2.4 तक	2.5 या अधिक
2.6 या अधिक	2.4 से - 2.5 तक	2.4 से कम	49	2.4 से कम	2.4 से - 2.5 तक	2.6 या अधिक
2.8 या अधिक	2.6 से - 2.7 तक	2.6 से कम	50	2.6 से कम	2.6 से - 2.7 तक	2.8 या अधिक
3.0 या अधिक	2.7 से - 2.9 तक	2.7 से कम	51	2.8 से कम	2.8 से - 2.9 तक	3.0 या अधिक
3.2 या अधिक	2.9 से - 3.1 तक	2.9 से कम	52	2.9 से कम	2.9 से - 3.1 तक	3.2 या अधिक
3.4 या अधिक	3.1 से - 3.3 तक	3.1 से कम	53	3.1 से कम	3.1 से - 3.3 तक	3.4 या अधिक
3.6 या अधिक	3.3 से - 3.5 तक	3.3 से कम	54	3.3 से कम	3.3 से - 3.5 तक	3.6 या अधिक
3.8 या अधिक	3.6 से - 3.7 तक	3.6 से कम	55	3.5 से कम	3.5 से - 3.7 तक	3.8 या अधिक
4.1 या अधिक	3.8 से - 4.0 तक	3.8 से कम	56	3.7 से कम	3.7 से - 3.9 तक	4.0 या अधिक
4.3 या अधिक	4.0 से - 4.2 तक	4.0 से कम	57	3.9 से कम	3.9 से - 4.2 तक	4.3 या अधिक
4.6 या अधिक	4.3 से - 4.5 तक	4.3 से कम	58	4.1 से कम	4.1 से - 4.4 तक	4.5 या अधिक
4.8 या अधिक	4.5 से - 4.7 तक	4.5 से कम	59	4.3 से कम	4.3 से - 4.6 तक	4.7 या अधिक
5.1 या अधिक	4.7 से - 5.0 तक	4.7 से कम	60	4.5 से कम	4.5 से - 4.8 तक	4.9 या अधिक
5.3 या अधिक	4.9 से - 5.2 तक	4.9 से कम	61	4.7 से कम	4.7 से - 5.0 तक	5.1 या अधिक
5.6 या अधिक	5.1 से - 5.5 तक	5.1 से कम	62	4.9 से कम	4.9 से - 5.2 तक	5.3 या अधिक
5.8 या अधिक	5.3 से - 5.7 तक	5.3 से कम	63	5.1 से कम	5.1 से - 5.4 तक	5.5 या अधिक
6.0 या अधिक	5.5 से - 5.9 तक	5.5 से कम	64	5.3 से कम	5.3 से - 5.6 तक	5.7 या अधिक
6.2 या अधिक	5.7 से - 6.1 तक	5.7 से कम	65	5.5 से कम	5.5 से - 5.8 तक	5.9 या अधिक
6.4 या अधिक	5.9 से - 6.3 तक	5.9 से कम	66	5.6 से कम	5.6 से - 6.0 तक	6.1 या अधिक
6.6 या अधिक	6.1 से - 6.5 तक	6.1 से कम	67	5.8 से कम	5.8 से - 6.2 तक	6.3 या अधिक
6.8 या अधिक	6.3 से - 6.7 तक	6.3 से कम	68	6.0 से कम	6.0 से - 6.4 तक	6.5 या अधिक
7.0 या अधिक	6.5 से - 6.9 तक	6.5 से कम	69	6.1 से कम	6.1 से - 6.6 तक	6.7 या अधिक
7.2 या अधिक	6.6 से - 7.1 तक	6.6 से कम	70	6.3 से कम	6.3 से - 6.8 तक	6.9 या अधिक
7.4 या अधिक	6.8 से - 7.3 तक	6.8 से कम	71	6.5 से कम	6.5 से - 6.9 तक	7.0 या अधिक
7.6 या अधिक	7.0 से - 7.5 तक	7.0 से कम	72	6.6 से कम	6.6 से - 7.1 तक	7.2 या अधिक
7.7 या अधिक	7.2 से - 7.6 तक	7.2 से कम	73	6.8 से कम	6.8 से - 7.3 तक	7.4 या अधिक
7.9 या अधिक	7.3 से - 7.8 तक	7.3 से कम	74	6.9 से कम	6.9 से - 7.4 तक	7.5 या अधिक
8.1 या अधिक	7.5 से - 8.0 तक	7.5 से कम	75	7.1 से कम	7.1 से - 7.6 तक	7.7 या अधिक
8.3 या अधिक	7.6 से - 8.2 तक	7.6 से कम	76	7.2 से कम	7.2 से - 7.7 तक	7.8 या अधिक
8.4 या अधिक	7.8 से - 8.3 तक	7.8 से कम	77	7.4 से कम	7.4 से - 7.9 तक	8.0 या अधिक
8.6 या अधिक	7.9 से - 8.5 तक	7.9 से कम	78	7.5 से कम	7.5 से - 8.1 तक	8.2 या अधिक
8.7 या अधिक	8.1 से - 8.6 तक	8.1 से कम	79	7.7 से कम	7.7 से - 8.2 तक	8.3 या अधिक
8.9 या अधिक	8.2 से - 8.8 तक	8.2 से कम	80	7.8 से कम	7.8 से - 8.4 तक	8.5 या अधिक
9.1 या अधिक	8.4 से - 9.0 तक	8.4 से कम	81	8.0 से कम	8.0 से - 8.6 तक	8.7 या अधिक
9.2 या अधिक	8.5 से - 9.1 तक	8.5 से कम	82	8.1 से कम	8.1 से - 8.7 तक	8.8 या अधिक
9.4 या अधिक	8.7 से - 9.3 तक	8.7 से कम	83	8.3 से कम	8.3 से - 8.9 तक	9.0 या अधिक
9.6 या अधिक	8.9 से - 9.5 तक	8.9 से कम	84	8.5 से कम	8.5 से - 9.1 तक	9.2 या अधिक
9.8 या अधिक	9.1 से - 9.7 तक	9.1 से कम	85	8.7 से कम	8.7 से - 9.3 तक	9.4 या अधिक
10.0 या अधिक	9.3 से - 9.9 तक	9.3 से कम	86	8.9 से कम	8.9 से - 9.6 तक	9.7 या अधिक

बालक (kg में वजन)			लम्बाई (CM में)	बालिका (kg में वजन)		
सामान्य (Normal) (-2 SD या अधिक)	माध्यम गंभीर कुपोषित (MAM) (-2 SD से कम -3 SD तक)	अति गंभीर कुपोषित (SAM) (-3 SD से कम)		अति गंभीर कुपोषित (SAM) (-3 SD से कम)	माध्यम गंभीर कुपोषित (MAM) (-2 SD से कम -3 SD तक)	सामान्य (Normal) (-2 SD या अधिक)
10.4 या अधिक	9.6 से - 10.3 तक	9.6 से कम	87	9.2 से कम	9.2 से - 9.9 तक	10.0 या अधिक
10.6 या अधिक	9.8 से - 10.5 तक	9.8 से कम	88	9.4 से कम	9.4 से - 10.1 तक	10.2 या अधिक
10.8 या अधिक	10.0 से - 10.7 तक	10.0 से कम	89	9.6 से कम	9.6 से - 10.3 तक	10.4 या अधिक
11.0 या अधिक	10.2 से - 10.9 तक	10.2 से कम	90	9.8 से कम	9.8 से - 10.5 तक	10.6 या अधिक
11.2 या अधिक	10.4 से - 11.1 तक	10.4 से कम	91	10.0 से कम	10.0 से - 10.8 तक	10.9 या अधिक
11.4 या अधिक	10.6 से - 11.3 तक	10.6 से कम	92	10.2 से कम	10.2 से - 11.0 तक	11.1 या अधिक
11.6 या अधिक	10.8 से - 11.5 तक	10.8 से कम	93	10.4 से कम	10.4 से - 11.2 तक	11.3 या अधिक
11.8 या अधिक	11.0 से - 11.7 तक	11.0 से कम	94	10.6 से कम	10.6 से - 11.4 तक	11.5 या अधिक
12.0 या अधिक	11.1 से - 11.9 तक	11.1 से कम	95	10.8 से कम	10.8 से - 11.6 तक	11.7 या अधिक
12.2 या अधिक	11.3 से - 12.1 तक	11.1 से कम	96	10.9 से कम	10.9 से - 11.8 तक	11.9 या अधिक
12.4 या अधिक	11.5 से - 12.3 तक	11.5 से कम	97	11.1 से कम	11.1 से - 12.0 तक	12.1 या अधिक
12.6 या अधिक	11.7 से - 12.5 तक	11.7 से कम	98	11.3 से कम	11.3 से - 12.2 तक	12.3 या अधिक
12.9 या अधिक	11.9 से - 12.8 तक	11.9 से कम	99	11.5 से कम	11.5 से - 12.4 तक	12.5 या अधिक
13.1 या अधिक	12.1 से - 13.0 तक	12.1 से कम	100	11.7 से कम	11.7 से - 12.7 तक	12.8 या अधिक
13.3 या अधिक	12.3 से - 13.2 तक	12.3 से कम	101	12.0 से कम	12.0 से - 12.9 तक	13.0 या अधिक
13.6 या अधिक	12.5 से - 13.5 तक	12.5 से कम	102	12.2 से कम	12.2 से - 13.2 तक	13.3 या अधिक
13.8 या अधिक	12.8 से - 13.7 तक	12.8 से कम	103	12.4 से कम	12.4 से - 13.4 तक	13.5 या अधिक
14.0 या अधिक	13.0 से - 13.9 तक	13.0 से कम	104	12.6 से कम	12.6 से - 13.7 तक	13.8 या अधिक
14.3 या अधिक	13.2 से - 14.2 तक	13.2 से कम	105	12.9 से कम	12.9 से - 13.9 तक	14.0 या अधिक
14.5 या अधिक	13.4 से - 14.4 तक	13.4 से कम	106	13.1 से कम	13.1 से - 14.2 तक	14.3 या अधिक
14.8 या अधिक	13.7 से - 14.7 तक	13.7 से कम	107	13.4 से कम	13.4 से - 14.5 तक	14.6 या अधिक
15.1 या अधिक	13.9 से - 15.0 तक	13.9 से कम	108	13.7 से कम	13.7 से - 14.8 तक	14.9 या अधिक
15.3 या अधिक	14.1 से - 15.2 तक	14.1 से कम	109	13.9 से कम	13.9 से - 15.1 तक	15.2 या अधिक
15.6 या अधिक	14.4 से - 15.5 तक	14.4 से कम	110	14.2 से कम	14.2 से - 15.4 तक	15.5 या अधिक
15.9 या अधिक	14.6 से - 15.8 तक	14.6 से कम	111	14.5 से कम	14.5 से - 15.7 तक	15.8 या अधिक
16.2 या अधिक	14.9 से - 16.1 तक	14.9 से कम	112	14.8 से कम	14.8 से - 16.1 तक	16.2 या अधिक
16.5 या अधिक	15.2 से - 16.4 तक	15.2 से कम	113	15.1 से कम	15.1 से - 16.4 तक	16.5 या अधिक
16.8 या अधिक	15.4 से - 16.7 तक	15.4 से कम	114	15.4 से कम	15.4 से - 16.7 तक	16.8 या अधिक
17.1 या अधिक	15.7 से - 17.0 तक	15.7 से कम	115	15.7 से कम	15.7 से - 17.1 तक	17.1 या अधिक
17.4 या अधिक	16.0 से - 17.3 तक	16.0 से कम	116	16.0 से कम	16.0 से - 17.4 तक	17.5 या अधिक
17.7 या अधिक	16.2 से - 17.6 तक	16.2 से कम	117	16.3 से कम	16.3 से - 17.7 तक	17.8 या अधिक
18.0 या अधिक	16.5 से - 17.9 तक	16.5 से कम	118	16.6 से कम	16.6 से - 18.1 तक	18.2 या अधिक
18.3 या अधिक	16.8 से - 18.2 तक	16.8 से कम	119	16.9 से कम	16.9 से - 18.4 तक	18.5 या अधिक
18.6 या अधिक	17.1 से - 18.5 तक	17.1 से कम	120	17.3 से कम	17.3 से - 18.8 तक	18.9 या अधिक

नोट-

- अगर एक बच्चा दो वर्ष से कम उम्र का है (या लम्बाई 87 सें.मी. से कम है अगर उम्र ज्ञात नहीं है) तो बच्चे को लिटाकर उसकी लम्बाई नापें।
- अगर बच्चा दो वर्ष या उससे अधिक उम्र का है (या लम्बाई 87 सें.मी. या इससे अधिक है अगर उम्र ज्ञात नहीं है) और खड़ा हो सकता है तो उसे खड़ा करके उसकी ऊँचाई नापें।
- अगर बच्चा दो वर्ष से कम उम्र का है और लम्बाई नापने के लिये लेट नहीं रहा है तो उसे खड़ा करके उसकी ऊँचाई नापें और 0.7 सें.मी. जोड़ कर लम्बाई में बदल दें। अगर कोई बच्चा दो वर्ष या इससे अधिक उम्र का है और खड़ा नहीं हो पा रहा है तो उसे लिटाकर उसकी लम्बाई नापें और 0.7 सें.मी. घटाकर ऊँचाई में बदल लें।
- अगर लम्बाई / ऊँचाई का माप दो अंको के बीच में आता है तो निम्नलिखित दिशानिर्देश का उपयोग करें-
 - अगर माप 0.5 से.मी. या उससे अधिक है तो उस अंक को ऊपर की तरफ राउंड अप करें। उदा. अगर माप 74.8 से.मी. है तो उसे 75 से.मी. करें।
 - अगर माप 0.4 से.मी. या उससे कम है तो उस अंक को नीचे की तरफ राउंड अप करें। उदा. अगर माप 68.4 से.मी. है तो उसे 68 से.मी. करें।
- बच्चे का वजन लाल कॉलम में दर्शाये गए अंक से कम होने पर ही बच्चे को सैम/अति-गंभीर कुपोषित श्रेणी में माना जाए।
- हरे कॉलम में दिया गया वजन बच्चे का पूरी तरह से रिकवर्ड होने के लिए टारगेट वजन है।