



Tabelle für Kinder von 6 – 18 Jahre

Richtwerte Prozentuale Fettmasse (% des Körpergewichts) bei Jungen

Alter	sehr schlank	gut	mittel	grenzwertig	erhöht
6-7	7,8	10,8	14,6	19,1	21,7
7-8	7,7	11,0	15,4	20,5	23,6
8-9	7,6	11,3	16,2	21,9	25,3
9-10	7,5	11,4	16,7	22,8	26,5
10-11	7,4	11,6	17,1	23,6	27,4
11-12	7,4	11,8	17,6	24,2	28,2
12-13	7,5	11,9	17,7	24,3	28,2
13-14	7,9	12,1	17,5	23,7	27,3
14-15	8,6	12,5	17,4	23,1	26,3
15-16	9,6	13,1	17,7	22,8	25,7
16-17	10,4	13,7	17,9	22,7	25,4
17-18	11,0	14,1	18,1	22,7	25,4

Richtwerte Prozentuale Fettmasse (% des Körpergewichts) bei Mädchen

Alter	sehr schlank	gut	mittel	grenzwertig	erhöht
6-7	8,6	12,8	17,8	23,2	26,2
7-8	9,1	13,3	18,5	24,0	27,0
8-9	9,6	14,0	19,2	24,7	27,8
9-10	10,2	14,7	20,0	25,6	28,8
10-11	11,0	15,6	21,0	26,7	29,9
11-12	11,7	16,4	21,8	27,5	30,7
12-13	12,5	17,1	22,5	28,1	31,3
13-14	13,7	18,2	23,6	29,2	32,2
14-15	14,8	19,3	24,5	30,0	33,1
15-16	15,4	19,7	24,7	30,0	33,0
16-17	15,5	19,5	24,3	29,3	32,2
17-18	15,5	19,3	23,8	28,7	31,4