

# Growth Trackers – Ensuring Your Child's Optimal Growth

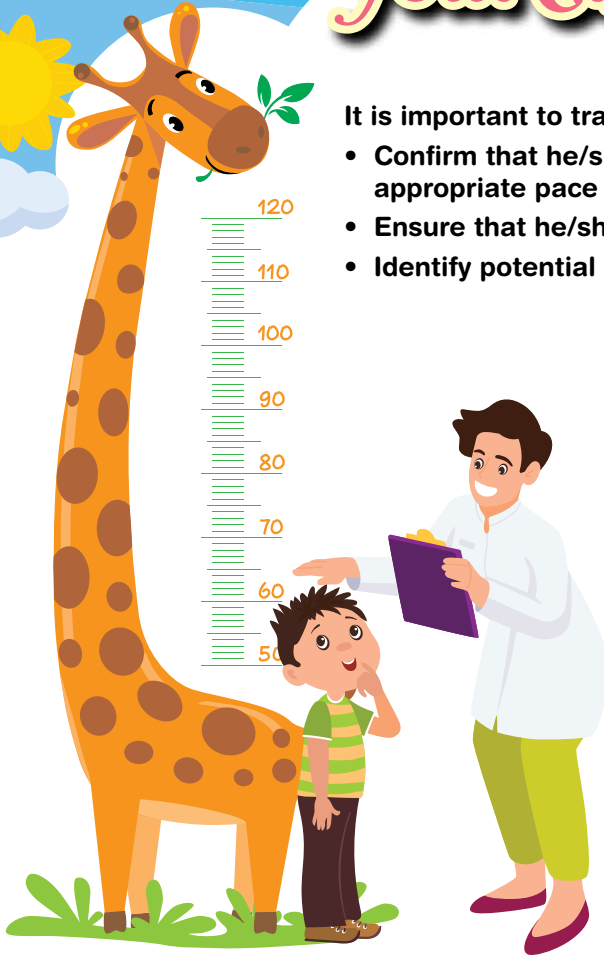
It is important to track and monitor your child's growth to:

- Confirm that he/she is growing up optimally and healthily at an appropriate pace
- Ensure that he/she is receiving optimal nutrition
- Identify potential nutritional or health issues at an early stage

## Penjejak Tumbesaran – Pastikan Tumbesaran Optimal Anak Anda

Penting untuk anda menjejak dan memantau tumbesaran anak anda bagi:

- Menjamin tumbesaran yang optimum dan sihat mengikut kadar yang sepatutnya
- Memastikan si kecil menerima pemakanan yang optimum
- Mengenal pasti apa-apa masalah pemakanan atau kesihatan di peringkat awal



## Growth charts

You can use growth charts to keep track of your child's growth. There are three types of growth charts provided here:

- **Weight-for-age:** These charts are used to track your child's weight according to his/her age from birth to 5 years old. With these charts, you can detect if your child is underweight.
- **Length/height-for-age:** These charts are used to track your child's length or height according to his/her age from birth to 5 years old. With these charts, you can detect if your child is stunted/short for age.
- **BMI-for-age:** These charts are used to track your child's Body Mass Index (BMI) according to his/her age from 2 to 5 years old. With these charts, you can detect if your child is wasted, overweight or obese.

*Note: There are also other types of charts which can be used to track growth, e.g. weight-for-length/height, head circumference. Discuss with your doctor to monitor other aspects of your child's growth.*

## What do these terms mean?

- **Stunted:** A child with a length or height that is too low for his/her age.
- **Underweight:** A child with a weight that is too low for his/her age.
- **Wasted:** A child with a weight that is too low for his/her height or age.
- **Overweight/obese:** A child with a weight that is too high for his/her height or age.

## Carta tumbesaran

Anda boleh menggunakan carta tumbesaran untuk menjejak tumbesaran anak anda. Terdapat tiga jenis carta tumbesaran yang disertakan di sini:

- **Berat-untuk-umur:** Carta ini digunakan untuk menjejak berat anak anda berdasarkan umurnya daripada lahir ke 5 tahun. Dengan carta ini, anda boleh mengesan jika anak anda kurang berat badan.
- **Panjang/tinggi-untuk-umur:** Carta ini digunakan untuk menjejak panjang atau tinggi anak anda berdasarkan umurnya daripada lahir ke 5 tahun. Dengan carta ini, anda boleh mengesan jika anak anda bantut/pendek untuk umurnya.
- **BMI-untuk-umur:** Carta ini digunakan untuk menjejak Indeks Jisim Tubuh (*Body Mass Index*, BMI) anak anda berdasarkan umurnya daripada 2 ke 5 tahun. Dengan carta ini, anda boleh mengesan jika anak anda susut, lebih berat badan atau obes.

*Nota: Terdapat juga jenis-jenis carta lain yang boleh digunakan untuk menjejak tumbesaran, cth. carta berat-untuk-panjang/tinggi, ukur lilit kepala. Bincang dengan doktor anda untuk memantau aspek lain tumbesaran anak anda.*

## Apakah makna istilah-istilah ini?

- **Bantut:** Kanak-kanak dengan panjang atau tinggi yang terlalu rendah untuk umurnya.
- **Kurang berat badan:** Kanak-kanak dengan berat yang terlalu rendah untuk umurnya.
- **Susut:** Kanak-kanak dengan berat yang terlalu rendah untuk ketinggian atau umurnya.
- **Lebih berat badan/obes:** Kanak-kanak dengan berat yang terlalu tinggi untuk umurnya.

## How to use the charts and to track your child's growth?

### Bagaimana untuk menggunakan carta dan menjejak tumbesaran anak anda?

- 1 Measure your child's weight (kg) and height (m).  
Timbang berat (kg) dan ukur tinggi (m) anak anda.
- 2 Calculate your child's BMI if you are using the BMI-for-age growth charts (for  $\geq 2$  years old).  
Kira BMI anak anda jika anda akan menggunakan carta BMI-untuk-umur (untuk umur  $\geq 2$  tahun).
- 3 Select the appropriate growth chart according to your child's age and gender.  
Pilih carta tumbesaran yang sesuai mengikut umur dan jantina anak anda.
- 4 Depending on the type of growth chart used, find your child's length, height, weight or BMI on the vertical axis (left side) of the chart. Then, find your child's age on the horizontal axis (bottom side).  
Bergantung kepada jenis carta yang digunakan, cari panjang, tinggi, berat atau BMI anak anda di paksi menegak (bahagian kiri) dalam carta. Kemudian, cari umur anak anda di paksi melintang (bahagian bawah).
- 5 Mark the point where the two lines meet on the chart.  
Example: Girl, 4 years 2 months old, 1.08 m height, 19 kg weight  
Tanda titik di mana kedua-dua garisan bertemu dalam carta.  
Contoh: Perempuan, 4 tahun 2 bulan, tinggi 1.08 m, berat 19 kg

$$\text{BMI} = \frac{\text{weight / berat (kg)}}{\text{height / tinggi (m)} \times \text{height / tinggi (m)}}$$

$$\text{BMI} = \frac{19}{1.08 \times 1.08} = 16.3$$

- 6 Refer to the label on the right side of the chart to see your child's current growth status. In the example given, the child has a normal height.

Rujuk label di bahagian kanan carta untuk mengetahui status semasa tumbesaran anak anda. Dalam contoh yang diberi, kanak-kanak ini mempunyai tinggi yang normal.

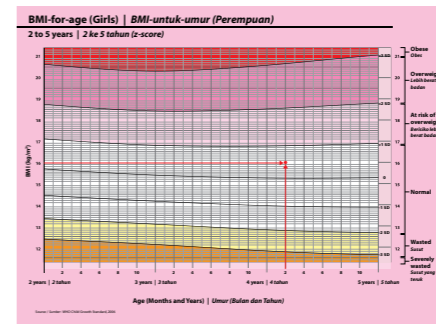
- 7 Repeat Step 1-6 regularly (monthly/bimonthly/every 6 months).  
Ulang Langkah 1-6 secara berkala (setiap 1/2/6 bulan).

- 8 Connect the marked points with straight lines to see the trend of your child's growth over time.

Sambung titik-titik yang ditandai dengan garis lurus untuk melihat corak tumbesaran anak anda mengikut masa.

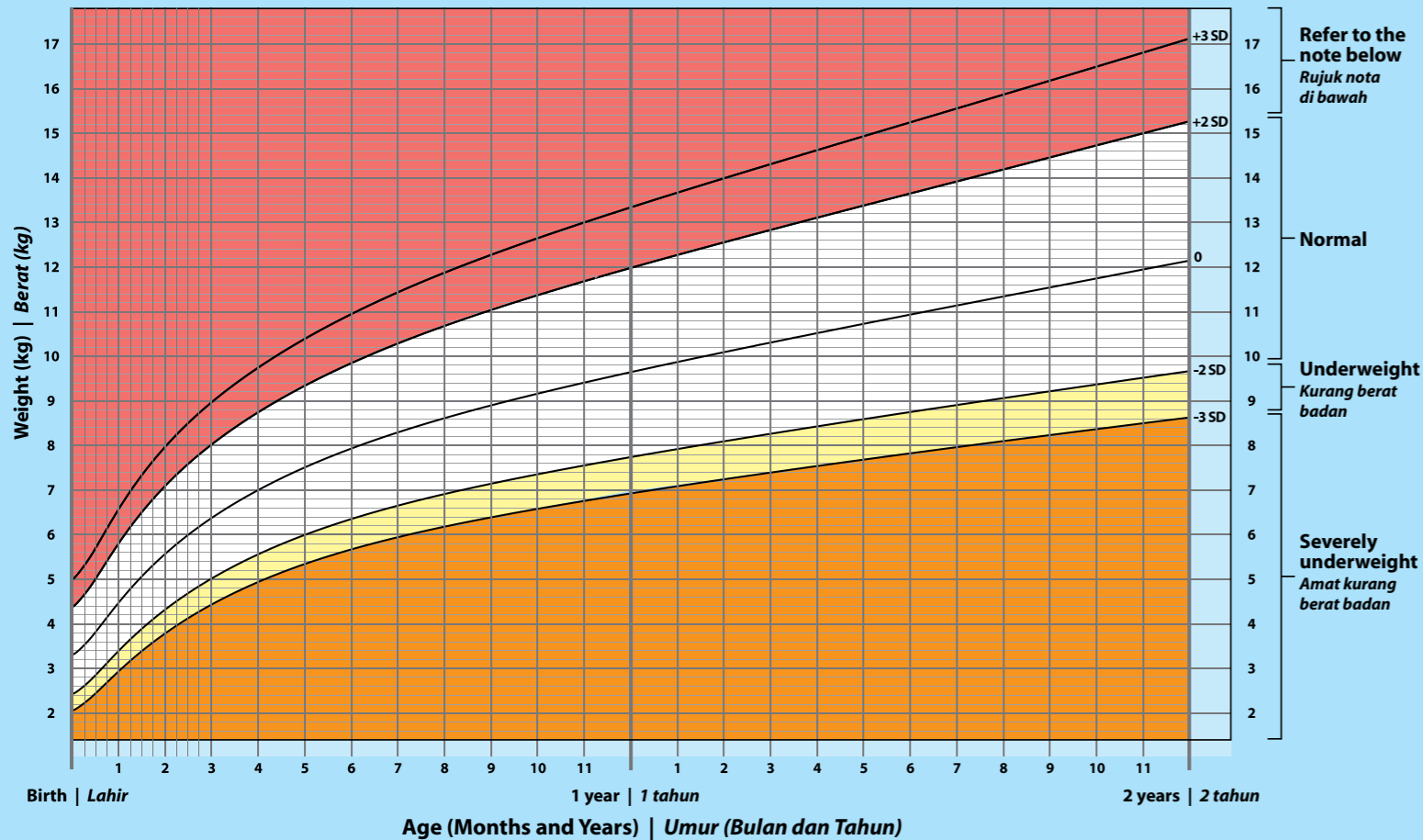
- 9 Seek advice from a nutritionist, dietitian or paediatrician to better understand your child's growth trend or if you notice any concerning growth issues.

Dapatkan nasihat daripada pakar pemakanan, dietetik atau pediatrik bagi memahami dengan lebih baik corak tumbesaran anak anda atau jika terdapat apa-apa masalah tumbesaran.



# Weight-for-age (Boys) | Berat-untuk-umur (Lelaki)

Birth to 2 years | Lahir ke 2 tahun (z-score)

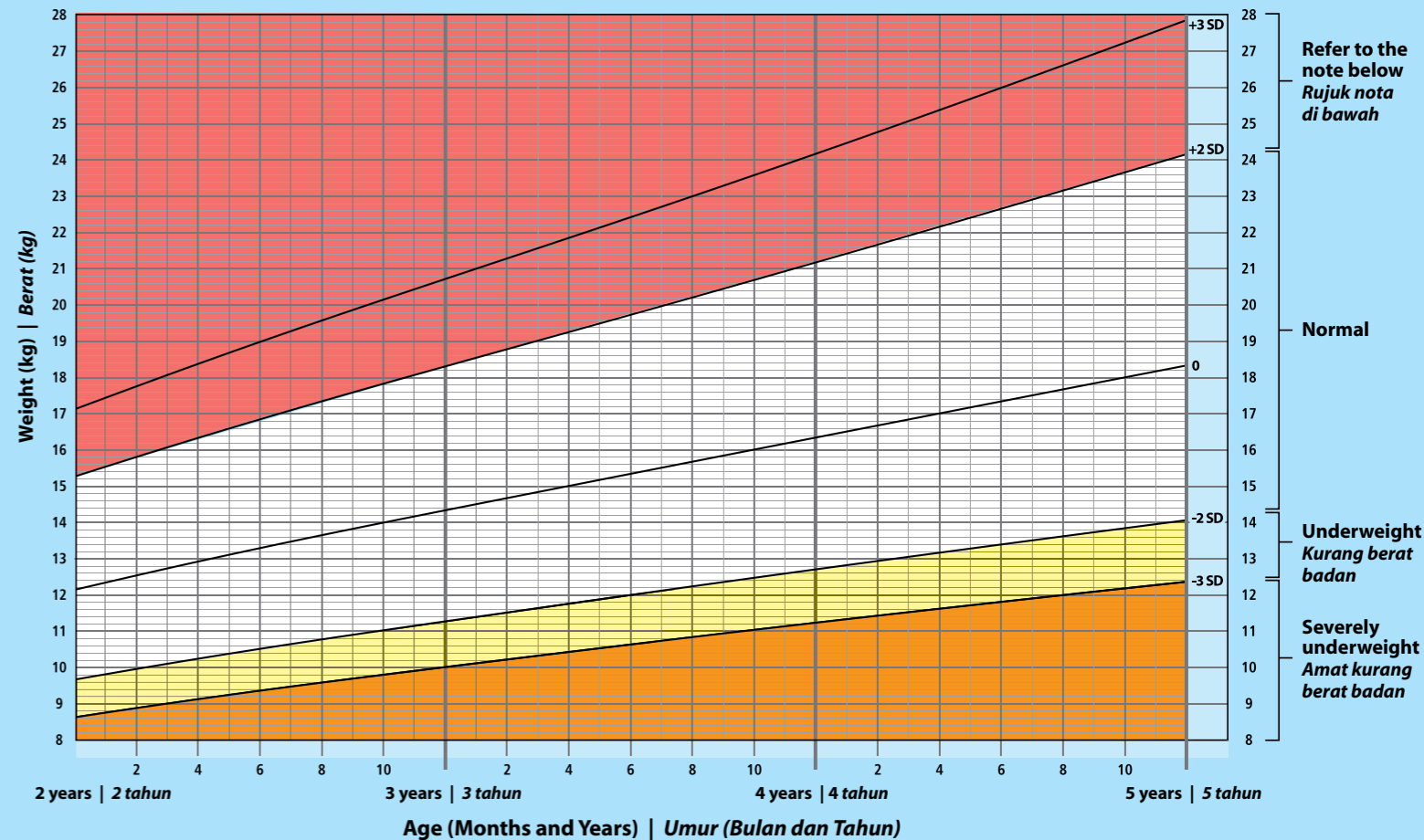


Source: WHO Child Growth Standard, 2006  
Note: A child whose weight-for-age falls in this range may have a growth problem, but this is better assessed using weight-for-length/height or BMI-for-age charts.

Sumber: WHO Child Growth Standard, 2006  
Nota: Kanak-kanak dengan berat-untuk-umur dalam julat ini mungkin mempunyai masalah tumbesaran, tapi lebih baik jika ia dinilai menggunakan carta berat-untuk-panjang/tinggi atau BMI-untuk-umur.

# Weight-for-age (Boys) | Berat-untuk-umur (Lelaki)

2 to 5 years | 2 ke 5 tahun (z-score)

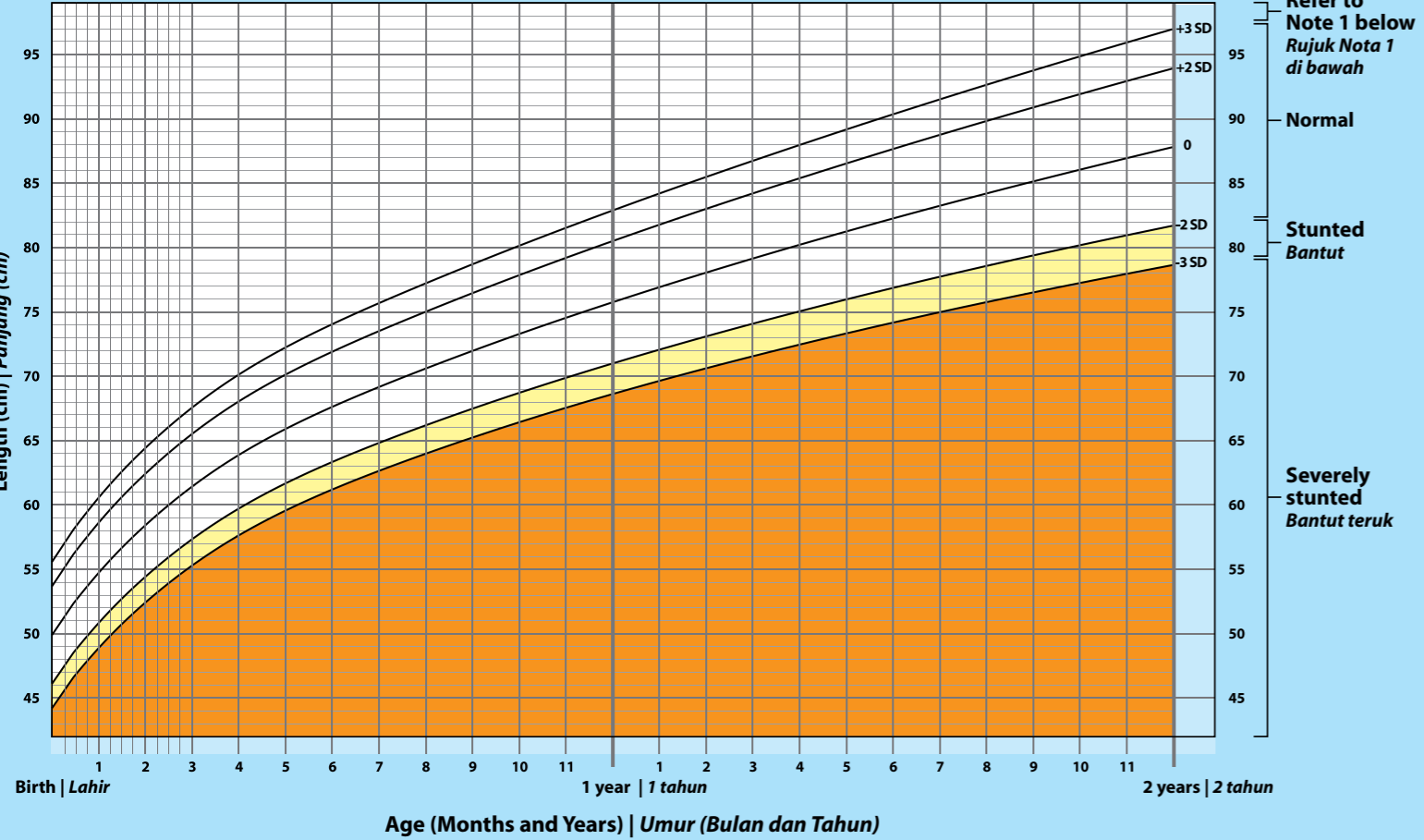


Source: WHO Child Growth Standard, 2006  
Note: A child whose weight-for-age falls in this range may have a growth problem, but this is better assessed using weight-for-length/height or BMI-for-age charts.

Sumber: WHO Child Growth Standard, 2006  
Nota: Kanak-kanak dengan berat-untuk-umur dalam julat ini mungkin mempunyai masalah tumbesaran, tapi lebih baik jika ia dinilai menggunakan carta berat-untuk-panjang/tinggi atau BMI-untuk-umur.

# Length-for-age (Boys) | Panjang-untuk-umur (Lelaki)

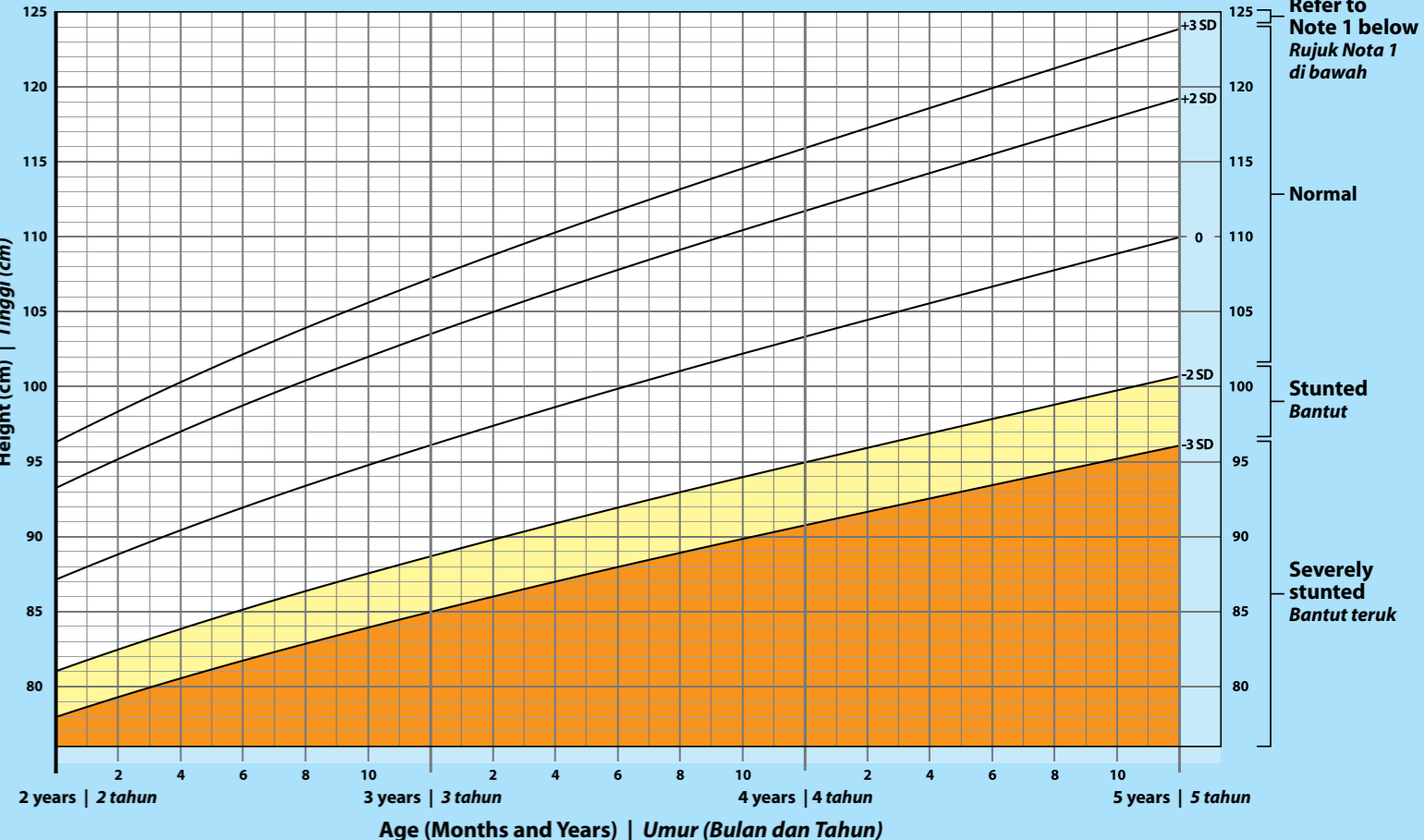
Birth to 2 years | Lahir ke 2 tahun (z-score)



Source: WHO Child Growth Standard, 2006  
 Note 1: A child in this range is very tall. Tallness is rarely a problem, unless it is so excessive that it may indicate an endocrine disorder. Refer a child in this range for assessment if you suspect an endocrine disorder.  
 Note 2: It is possible for a stunted or severely stunted child to become overweight.  
 Sumber: WHO Child Growth Standard, 2006  
 Nota 1: Kanak-kanak dalam julat ini amat tinggi. Ketinggian biasanya bukan satu masalah, kecuali jika ia berlebihan dan mungkin disebabkan masalah endokrin. Rujuk kanak-kanak dalam julat ini untuk mendapatkan penilaian jika anda mengesyaki ada masalah endokrin.  
 Nota 2: Kanak-kanak bantut atau bantut teruk juga boleh mempunyai berat berlebihan.

# Height-for-age (Boys) | Tinggi-untuk-umur (Lelaki)

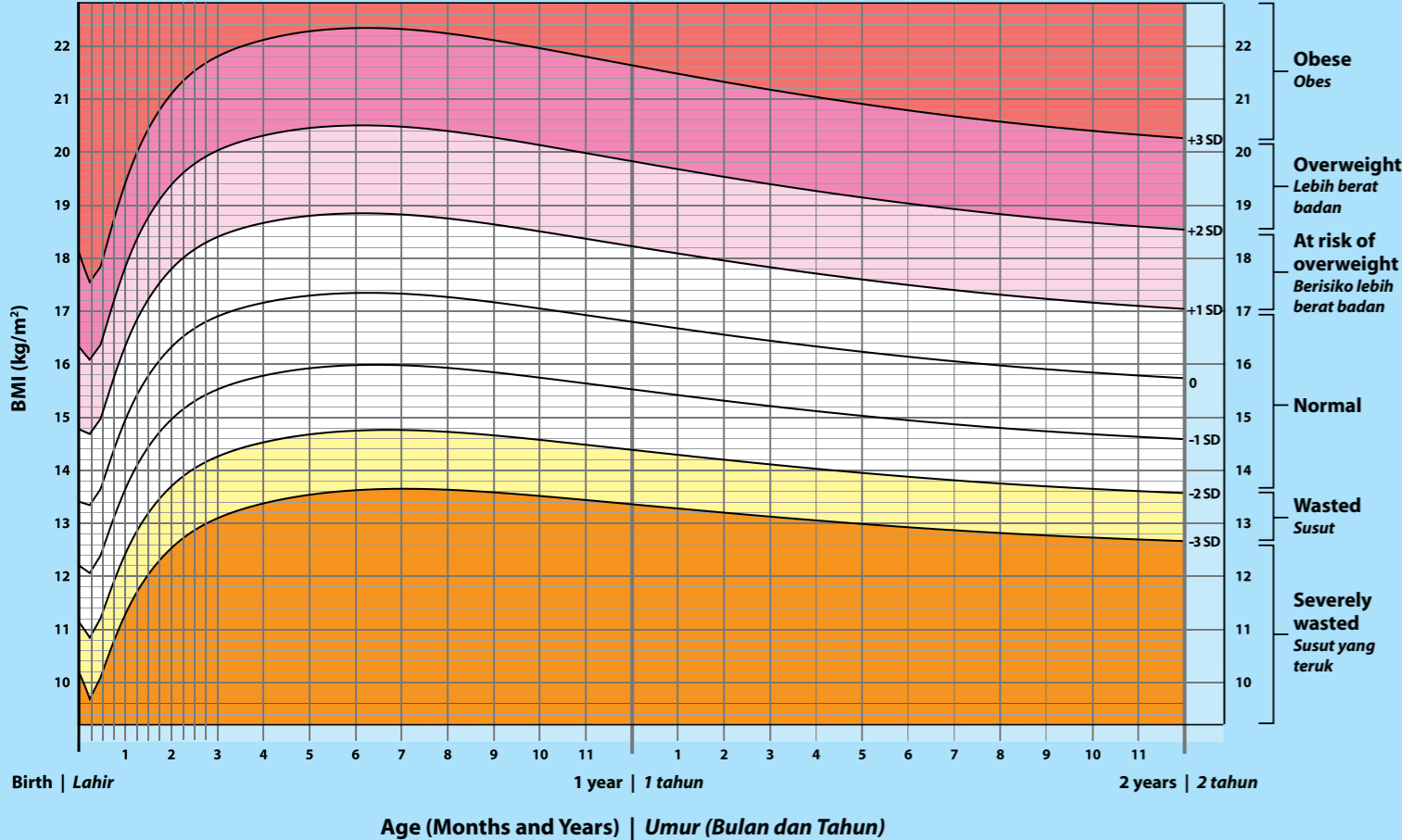
2 to 5 years | 2 ke 5 tahun (z-score)



Source: WHO Child Growth Standard, 2006  
 Note 1: A child in this range is very tall. Tallness is rarely a problem, unless it is so excessive that it may indicate an endocrine disorder. Refer a child in this range for assessment if you suspect an endocrine disorder.  
 Note 2: It is possible for a stunted or severely stunted child to become overweight.  
 Sumber: WHO Child Growth Standard, 2006  
 Nota 1: Kanak-kanak dalam julat ini amat tinggi. Ketinggian biasanya bukan satu masalah, kecuali jika ia berlebihan dan mungkin disebabkan masalah endokrin. Rujuk kanak-kanak dalam julat ini untuk mendapatkan penilaian jika anda mengesyaki ada masalah endokrin.  
 Nota 2: Kanak-kanak bantut atau bantut teruk juga boleh mempunyai berat berlebihan.

# BMI-for-age (Boys) | BMI-untuk-umur (Lelaki)

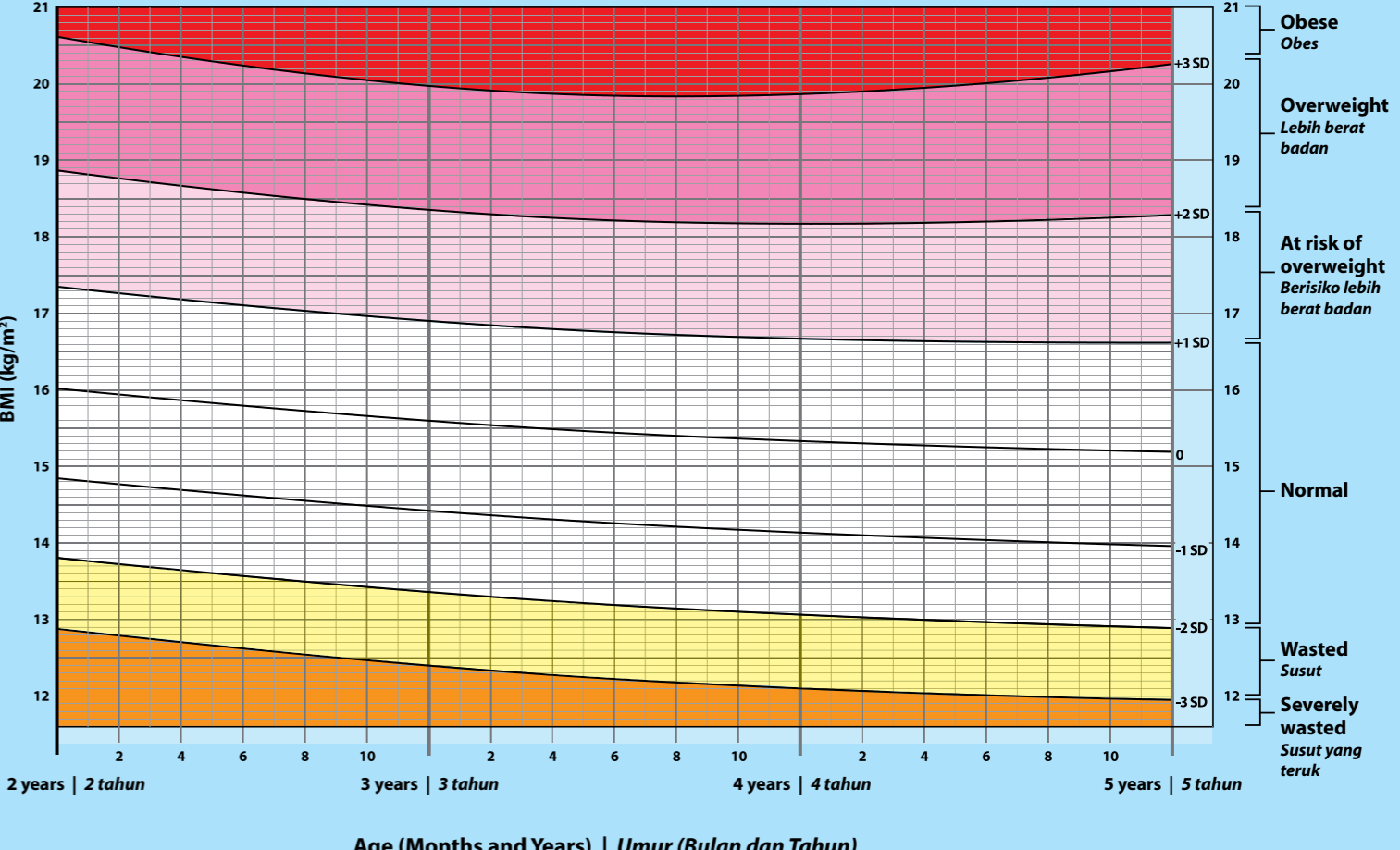
Birth to 2 years | Lahir ke 2 tahun (z-score)



Source / Sumber: WHO Child Growth Standard, 2006

# BMI-for-age (Boys) | BMI-untuk-umur (Lelaki)

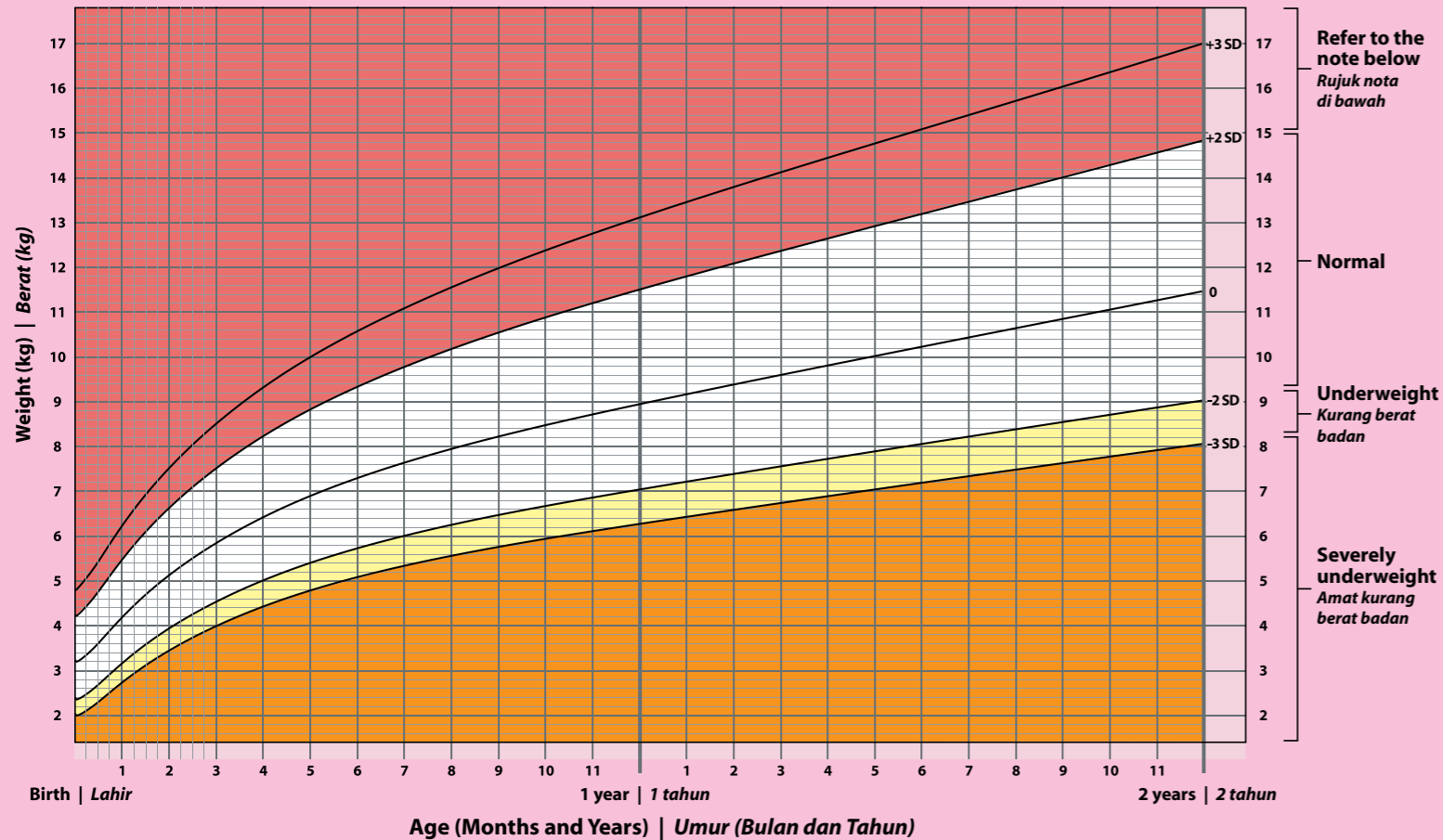
2 to 5 years | 2 ke 5 tahun (z-score)



Source / Sumber: WHO Child Growth Standard, 2006

# Weight-for-age (Girls) | Berat-untuk-umur (Perempuan)

Birth to 2 years | Lahir ke 2 tahun (z-score)

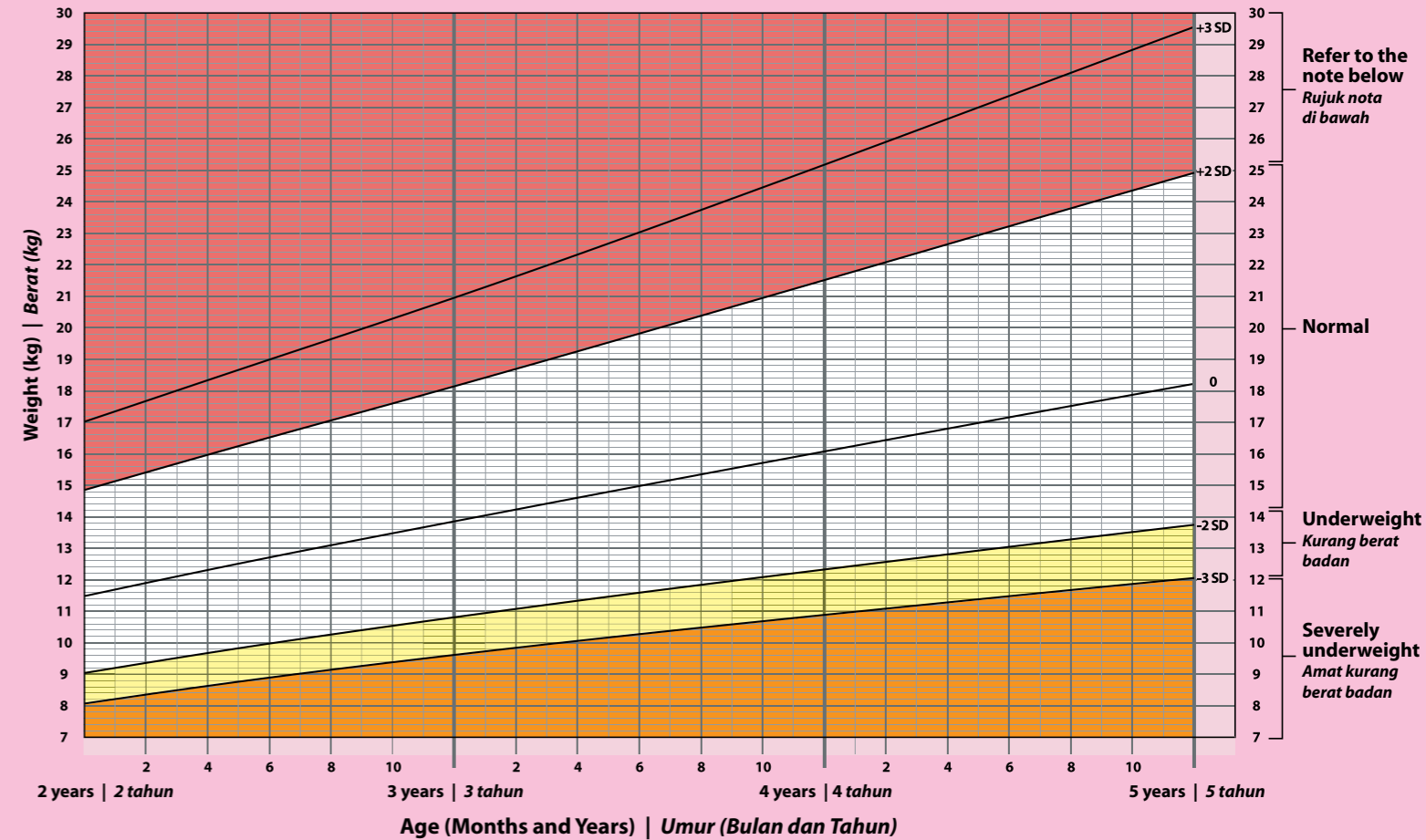


Source: WHO Child Growth Standard, 2006  
 Note: A child whose weight-for-age falls in this range may have a growth problem, but this is better assessed using weight-for-length/height or BMI-for-age charts.

Sumber: WHO Child Growth Standard, 2006  
 Nota: Kanak-kanak dengan berat-untuk-umur dalam julat ini mungkin mempunyai masalah tumbesaran, tapi lebih baik jika ia dinilai menggunakan carta berat-untuk-panjang/tinggi atau BMI-untuk-umur.

# Weight-for-age (Girls) | Berat-untuk-umur (Perempuan)

2 to 5 years | 2 ke 5 tahun (z-score)

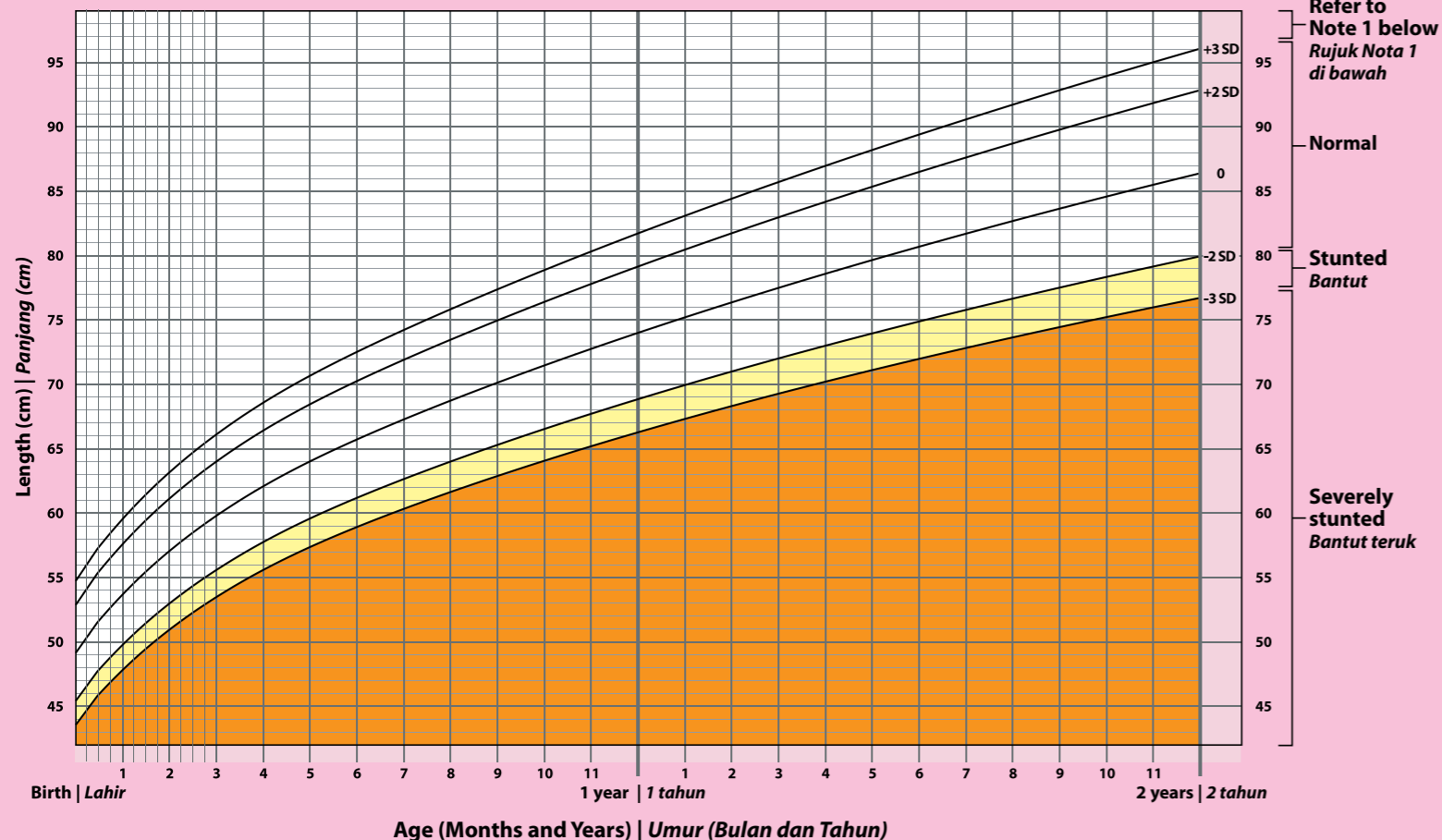


Source: WHO Child Growth Standard, 2006  
 Note: A child whose weight-for-age falls in this range may have a growth problem, but this is better assessed using weight-for-length/height or BMI-for-age charts.

Sumber: WHO Child Growth Standard, 2006  
 Nota: Kanak-kanak dengan berat-untuk-umur dalam julat ini mungkin mempunyai masalah tumbesaran, tapi lebih baik jika ia dinilai menggunakan carta berat-untuk-panjang/tinggi atau BMI-untuk-umur.

# Length-for-age (Girls) | Panjang-untuk-umur (Perempuan)

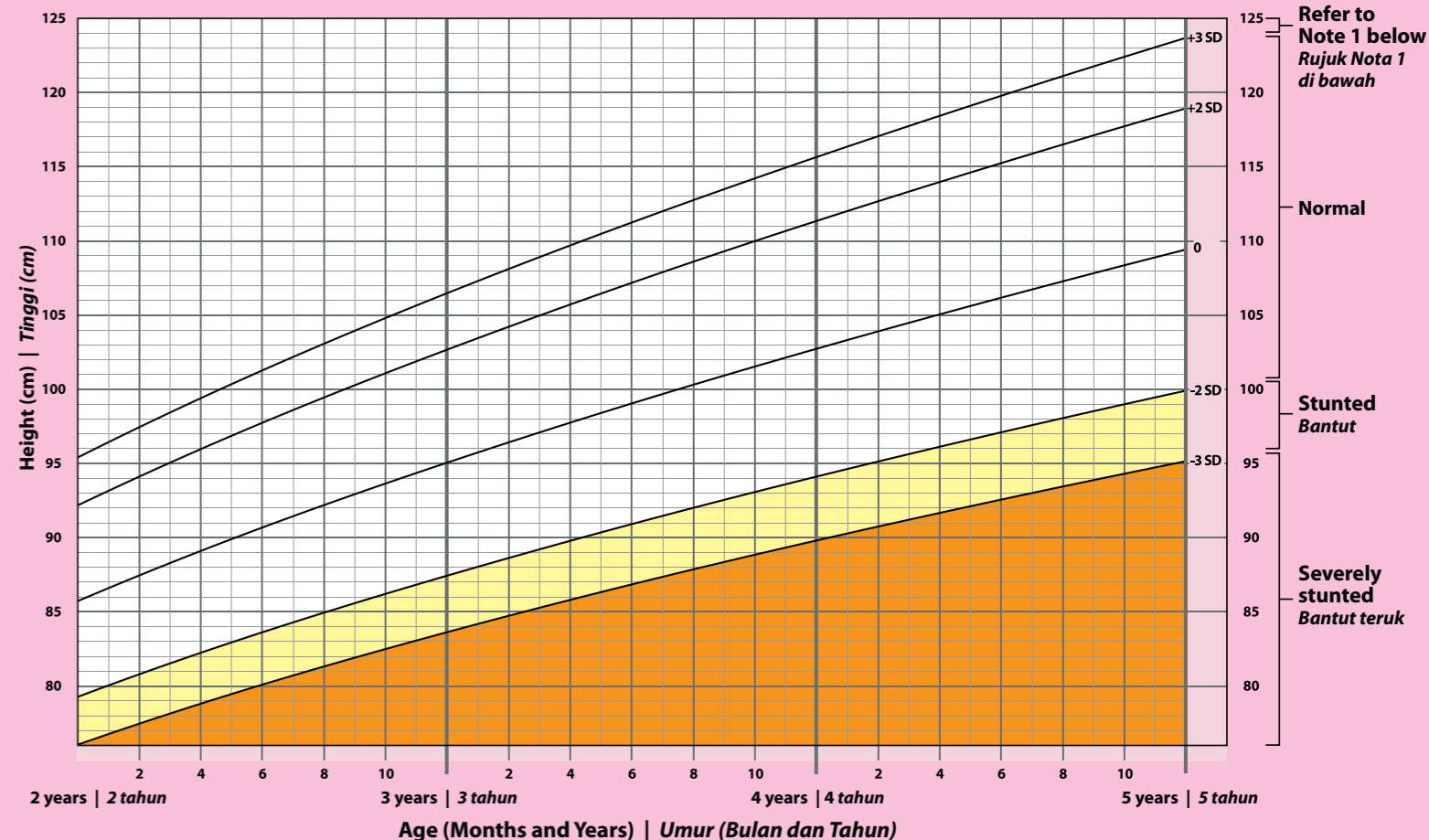
Birth to 2 years | Lahir ke 2 tahun (z-score)



Source: WHO Child Growth Standard, 2006  
 Note 1: A child in this range is very tall. Tallness is rarely a problem, unless it is so excessive that it may indicate an endocrine disorder. Refer a child in this range for assessment if you suspect an endocrine disorder.  
 Note 2: It is possible for a stunted or severely stunted child to become overweight.  
 Sumber: WHO Child Growth Standard, 2006  
 Nota 1: Kanak-kanak dalam julat ini amat tinggi. Ketinggian biasanya bukan satu masalah, kecuali jika ia berlebihan dan mungkin disebabkan masalah endokrin. Rujuk kanak-kanak dalam julat ini untuk mendapatkan penilaian jika anda mengesyaki ada masalah endokrin.  
 Nota 2: Kanak-kanak bantut atau bantut teruk juga boleh mempunyai berat berlebihan.

# Height-for-age (Girls) | Tinggi-untuk-umur (Perempuan)

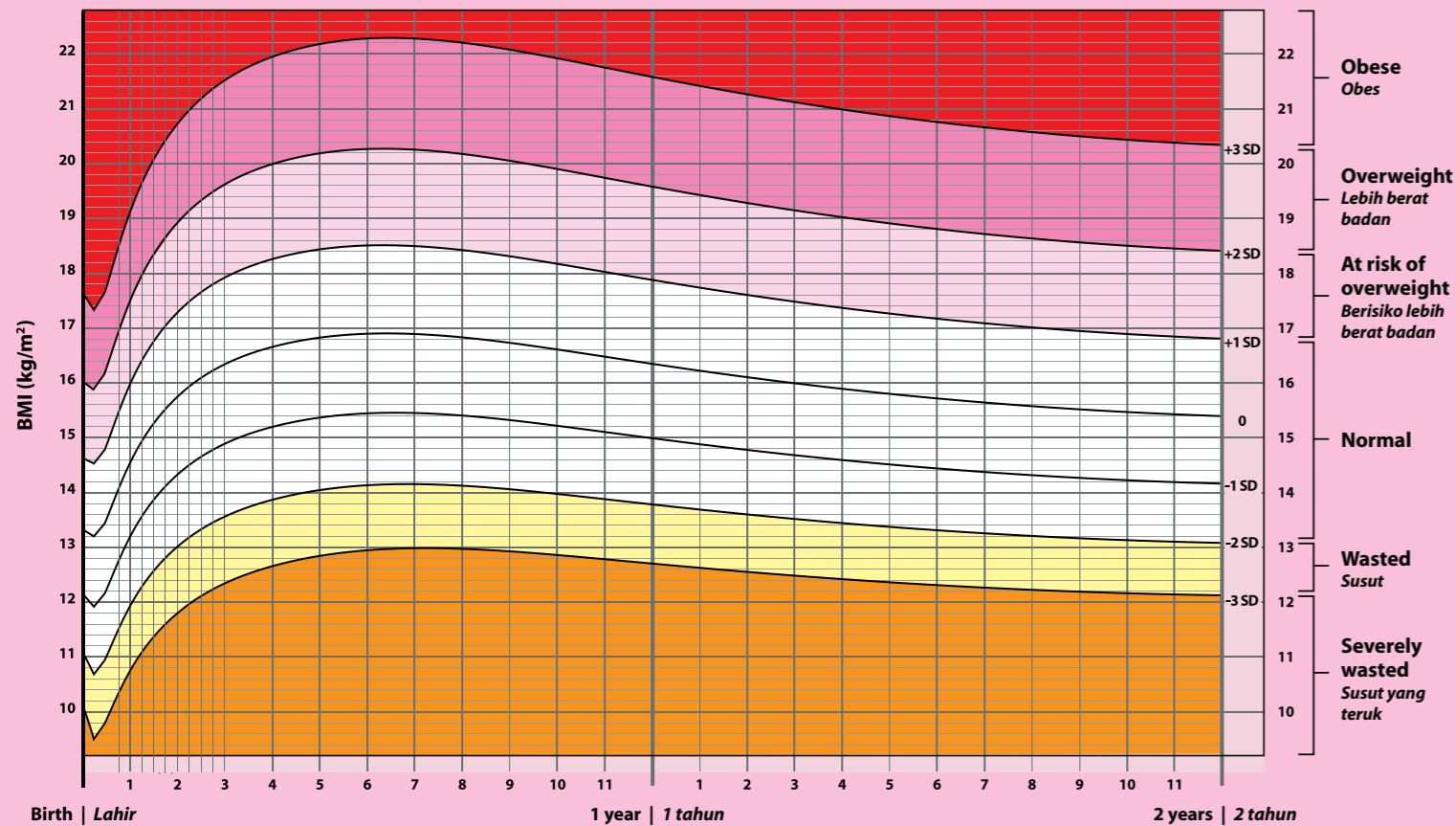
2 to 5 years | 2 ke 5 tahun (z-score)



Source: WHO Child Growth Standard, 2006  
 Note 1: A child in this range is very tall. Tallness is rarely a problem, unless it is so excessive that it may indicate an endocrine disorder. Refer a child in this range for assessment if you suspect an endocrine disorder.  
 Note 2: It is possible for a stunted or severely stunted child to become overweight.  
 Sumber: WHO Child Growth Standard, 2006  
 Nota 1: Kanak-kanak dalam julat ini amat tinggi. Ketinggian biasanya bukan satu masalah, kecuali jika ia berlebihan dan mungkin disebabkan masalah endokrin. Rujuk kanak-kanak dalam julat ini untuk mendapatkan penilaian jika anda mengesyaki ada masalah endokrin.  
 Nota 2: Kanak-kanak bantut atau bantut teruk juga boleh mempunyai berat berlebihan.

## BMI-for-age (Girls) | BMI-untuk-umur (Perempuan)

Birth to 2 years | Lahir ke 2 tahun (z-score)

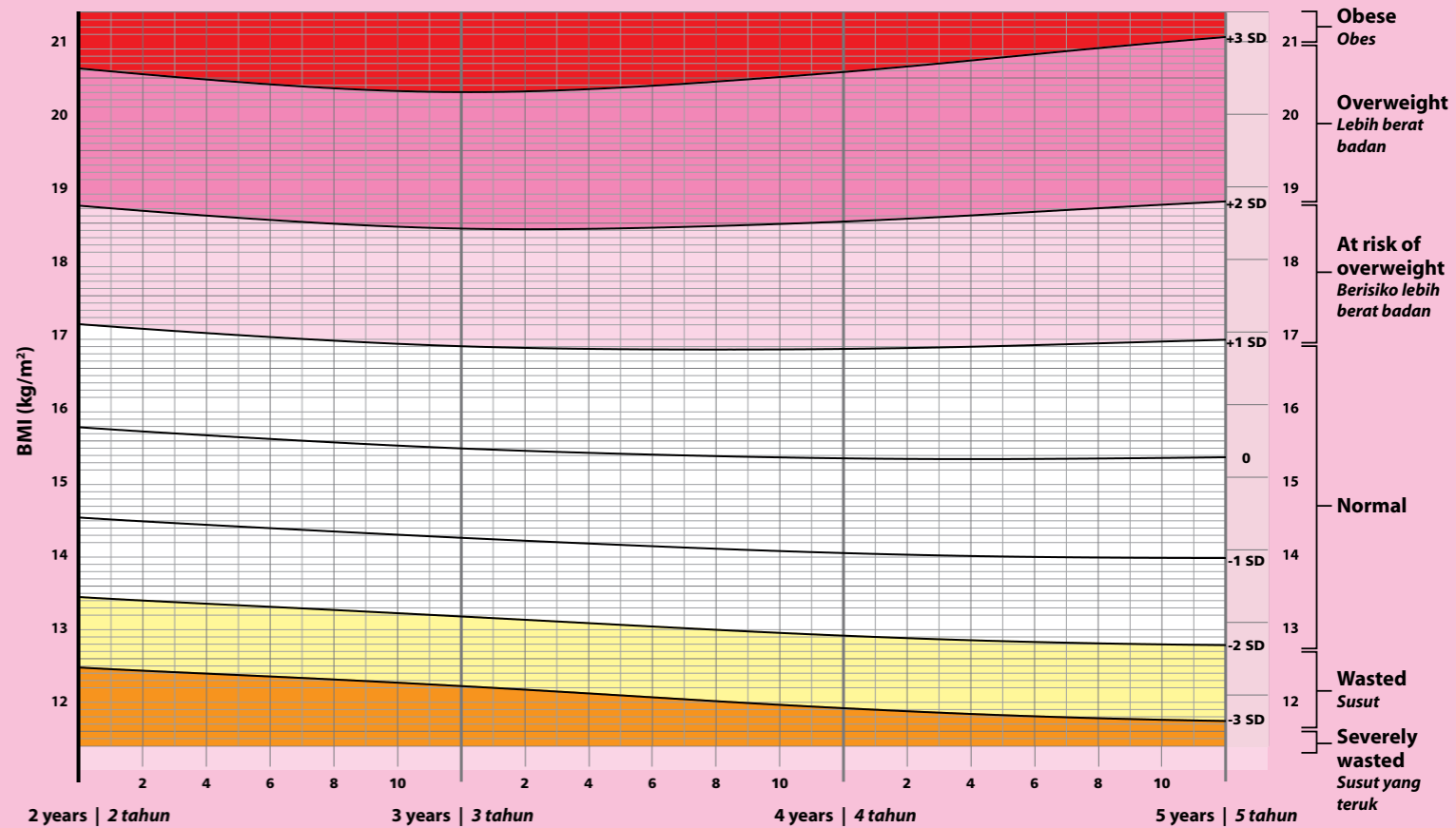


Age (Months and Years) | Umur (Bulan dan Tahun)

Source / Sumber: WHO Child Growth Standard, 2006

## BMI-for-age (Girls) | BMI-untuk-umur (Perempuan)

2 to 5 years | 2 ke 5 tahun (z-score)



Age (Months and Years) | Umur (Bulan dan Tahun)

Source / Sumber: WHO Child Growth Standard, 2006





**Positive**  
**Parenting**  
Malaysia

**360**

Growth and  
Development

**Toolkit**



positiveparentingmalaysia



mypositiveparenting



[www.mypositiveparenting.org](http://www.mypositiveparenting.org)