**ΦΥΛΛΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΕΝΟΤΗΤΑ 3.1**

**(ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ)**

1. *Ποιοι παράγοντες επηρεάζουν αρνητικά την εγκυμοσύνη;*

Α………………………………………………………….. Β………………………………..………...…………………..

Γ………………………………………………………..… Δ……………………………………….……………………...

1. *Επιπλέον ενέργεια κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης είναι απαραίτητη για να:*

Α…………………………………………………………………………………………………………………….………

Β…………………………………………………………………………………………………………………………….

Γ…………………………………………………………………………………………………………………………….

*3. Να δώσετε τέσσερις (4) διατροφικές συμβουλές για ισορροπημένη δίαιτα κατά την εγκυμοσύνη.*

 Α……………………………………………………………………………………………………………………………

 Β……………………………………………………………………………………………………………………………

 Γ……………………………………………………………………………………………………………………………

 Δ……………………………………………………………………………………………………………………………

*4. Τι μπορεί να προκαλέσει η λήψη αλκοόλ κατά την εγκυμοσύνη;*

 Α……………………………………………………………………………………………………………………………

 Β……………………………………………………………………………………………………………………………

 Γ……………………………………………………………………………………………………………………………

*5. Τι μπορεί να προκαλέσει η λήψη εξαρτησιογόνων ουσιών και φαρμάκων κατά την εγκυμοσύνη;*

 Α……………………………………………………………………………………………………………………………

 Β……………………………………………………………………………………………………………………………

 Γ……………………………………………………………………………………………………………………………

 *6. Η επιπλέον ημερήσια ενέργεια που πρέπει να λαμβάνει η εγκυμονούσα είναι:*

α. 300 kcal β. 500 kcal γ. 400 kcal δ. 600 kcal

 *7. Οι μερίδες λαχανικών που θα πρέπει να καταναλώνει η έγκυος είναι:*

 α. 1-2 β. 2-3 γ. 2-4 δ. 3-5

 *8. Κατά το 2ο –3ο τρίμηνο της εγκυμοσύνης είναι απαραίτητη η λήψη συμπληρωμάτων:*

 α. Ασβεστίου & σιδήρου β. Ιωδίου γ. Βιταμίνης C δ. Βιταμίνης D

 *9. Τι προβλήματα μπορεί να εμφανίσουν οι παχύσαρκες γυναίκες κατά την εγκυμοσύνη και τι οι έγκυες με πολύ*

 *χαμηλό βάρος πριν την σύλληψη;*

 ...............................................................................................................................................................................

 ...............................................................................................................................................................................

 ...............................................................................................................................................................................

### ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΣΩΣΤΟΥ – ΛΑΘΟΥΣ

1. Η επιθυμητή αύξηση βάρους κατά την εγκυμοσύνη εξαρτάται από το βάρος της εγκύου πριν από την

σύλληψη..................................................................................................................................................................

1. Το βάρος της εγκύου πριν από την σύλληψη επηρεάζει το βάρος του εμβρύου....................................................
2. Οι απαιτήσεις σε βιταμίνες κατά την εγκυμοσύνη αυξάνονται επιπλέον κατά περίπου 33% .................................
3. Οι απαιτήσεις σε σίδηρο τριπλασιάζονται κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης......................................................
4. Η λήψη καφεϊνης κατά την εγκυμοσύνη μπορεί να οδηγήσει σε νοητικά προβλήματα...................................……
5. Κατά την εγκυμοσύνη απαιτείται καθημερινά πρόσληψη 300 θερμίδων επιπλέον................................................
6. Η έγκυος πρέπει να λαμβάνει καθημερινά περίπου 70 γραμμάρια πρωτεϊνης......................................................
7. Το κάπνισμα μπορεί να μειώσει τον ρυθμό ανάπτυξης του εμβρύου.....................................................................

***ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!!***