**ΦΥΛΛΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΚΕΦ.3.3 (ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΒΡΕΦΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ)**

### ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

1. *Τι πρέπει να προσφέρει η καθημερινή διατροφή στην βρεφική ηλικία;*

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

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

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

Δ……………………….........................................................................................................................................

1. *Τι εννοούμε με τον όρο βιοδιαθεσιμότητα;*

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

1. *Μετά το τέλος του πρώτου χρόνου, το βρέφος είναι ικανό να καταναλώνει τρόφιμα από όλες τις ομάδες, με κάποιες εξαιρέσεις. Ποιες είναι αυτές;*

......................................................................................................................................................…………….…

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

1. *Οι διατροφικές απαιτήσεις των βρεφών αντικατοπτρίζουν....*

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

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

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

### ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΣΩΣΤΟΥ – ΛΑΘΟΥΣ Σ / Λ

1. Στην Ελλάδα σπάνια εμφανίζονται περιπτώσεις βρεφών με ανεπάρκεια σε βιταμίνη D.....................................
2. Τα αγόρια αποθηκεύουν περισσότερο λίπος από τα κορίτσια, ήδη από την βρεφική ηλικία..............................
3. Οι ανάγκες σε πρωτεϊνη ανά κιλό βάρους στην βρεφική ηλικία είναι υψηλότερες από εκείνες στην παιδική ηλικία...................................................................................................................................................................
4. Το μητρικό γάλα έχει την ίδια βιοδιαθεσιμότητα με το αγελαδινό.......................................................................
5. Το ωράριο της διατροφής του βρέφους καθορίζεται από τους γονείς του..........................................................
6. Στο τέλος του πρώτου χρόνου τα βρέφη έχουν διπλασιάσει το βάρος τους.......................................................
7. Το λίπος πρέπει να αποτελεί το 40-50 % της ενέργειας που καταναλώνει το βρέφος......................................
8. Σίτιση των βρεφών με ειδικά γάλατα του εμπορίου, μπορεί να οδηγήσει σε ανεπάρκεια βιταμινών...............
9. Η αποτελεσματικότητα της χρήσης του μητρικού γάλακτος είναι 100%..............................................................
10. Το μητρικό γάλα δεν προσφέρει στο βρέφος όλη την βιταμίνη D που χρειάζεται...............................................

### ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΠΟΛΛΑΠΛΗΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ

1. *Ποια είναι η συνιστώμενη ημερήσια ποσότητα πρωτεϊνών για ένα βρέφος 4 μηνών;*

α. 1 γραμμάριο / κιλό βάρους β. 1,6 γραμμάρια / κιλό βάρους

γ. 2,2 γραμμάρια / κιλό βάρους δ. 2,5 γραμμάρια / κιλό βάρους

1. *Σχετικά με το λίπος, τα βρέφη συστήνεται να καταναλώνουν...*

α. το λιγότερο 3,8 γραμμάρια / 100 θερμίδες

β. το 40-50% της συνολικής ενέργειας που καταναλώνουν

γ. το περισσότερο 6 γραμμάρια λίπους / 100 θερμίδες

δ. όλα τα παραπάνω είναι σωστά

*3. Μετά από ποια ηλικία μπορεί το βρέφος να καταναλώνει τρόφιμα από όλες τις ομάδες;*

α. Μετά τους 4 μήνες β. Μετά το 1ο έτος

γ. Μετά τους 9 μήνες δ. Μετά τους 6 μήνες

*4. Η καθημερινή πρόσληψη ενέργειας που απαιτείται για τα βρέφη για τους πρώτους 6 μήνες είναι:*

α. 80 kcal/kg β. 108 kcal/kg γ. 130 kcal/kg δ. 90 kcal/kg