**ΦΥΛΛΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΚΕΦ. 3.5 (ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ)**

### ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΣΥΝΤΟΜΗΣ ΑΠΑΝΤΗΣΗΣ

1. *Κατά την εφηβεία, για ποιους λόγους είναι αυξημένες οι διατροφικές απαιτήσεις;*

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

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

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

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

1. *Να αναφέρετε διατροφικές συμβουλές που θα δίνατε σε εφήβους:*

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

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

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

Δ..........................................................................................................................................................................

Ε..........................................................................................................................................................................

1. *Ποιοι παράγοντες επηρεάζουν τις διατροφικές επιλογές των εφήβων;*

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

4. *Τι μπορεί να προκαλέσει η μειωμένη πρόσληψη ασβεστίου και σιδήρου κατά την εφηβεία;*

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

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

5. *Ποια είναι τα χαρακτηριστικά της εφηβείας, δηλαδή ποιες αλλαγές παρατηρούνται στους εφήβους;*

 Α.........................................................................................................................................................................

 Β.........................................................................................................................................................................

 Γ.........................................................................................................................................................................

### ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΣΩΣΤΟΥ – ΛΑΘΟΥΣ Σ / Λ

1. Τα κορίτσια χρειάζονται περισσότερο σίδηρο από τα αγόρια κατά την εφηβεία.................................................
2. Tο 45 % της συνολικής αύξησης των οστών πραγματοποιείται κατά την περίοδο της εφηβείας........................
3. Κατά την εφηβεία τα περισσότερα όργανα του οργανισμού διπλασιάζονται σε μέγεθος....................................
4. Τα περισσότερα κορίτσια δεν θα αποκτήσουν πάνω από 5-7 cm ύψους μετά την έναρξη της περιόδου..........
5. Στην εφηβεία ο έφηβος παίρνει περίπου το 50 % του βάρους που θα έχει ως ενήλικας....................................
6. Στην εφηβεία ο έφηβος παίρνει το 20 % του ύψους που θα έχει ως ενήλικας....................................................
7. Η περίοδος της "αυξητικής αιχμής" στην εφηβεία διαρκεί από 18 έως 24 μήνες................................................
8. Τα αγόρια κατά την εφηβεία αναπτύσσουν τους μύες τους στο διπλάσιο..........................................................

### ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΠΟΛΛΑΠΛΗΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ

1. *Στην εφηβική ηλικία το ημερήσιο ποσό πρωτεϊνών που απαιτείται είναι:*

 α. 60-65 gr. β. 45-59 gr. γ. 40-50 gr. δ. 55-69 gr

1. *Το ποσοστό λίπους κατά την ενηλικίωση σε αγόρια και κορίτσια είναι:*

 α. αγόρια 15 % και κορίτσια 23 % β. αγόρια 12 % και κορίτσια 23 %

 γ. αγόρια 20 % και κορίτσια 23 % δ. αγόρια 23 % και κορίτσια 12 %

3. *Ποια από τις παρακάτω βιταμίνες σχετίζεται με τον μεταβολισμό του ασβεστίου;*

 α. A β. D γ. Ε δ. Β

4. *Το ποσό του ασβεστίου που απαιτείται ημερησίως στην εφηβεία είναι:*

 α. 1000 mg β. 1300 mg γ. 1500 mg δ. 1800 mg

5. *Οι συστάσεις για ημερήσια πρόσληψη σιδήρου στην εφηβική ηλικία για τα κορίτσια είναι:*

 α. 10 mg β. 15 mg γ. 20 mg δ. 12 mg

6. *Οι συστάσεις για ημερήσια πρόσληψη σιδήρου στην εφηβική ηλικία για τα αγόρια είναι:*

 α. 10 mg β. 15 mg γ. 20 mg δ. 12 mg