**ΔΙΑΤΡΟΦΗ – ΕΡΓΑΣΙΑ – 20/12/2024**

**ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ – ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΤΑ ΤΗ ΒΡΕΦΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ**

**ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΤΑ ΤΟΝ ΘΗΛΑΣΜΟ**

**ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ**

Θέμα #17920 - **Θέμα 4**

1. Η μητέρα του Γιώργου είναι έγκυος στο 3ο τρίμηνο της κύησης. Η εγκυμονούσα, θα πρέπει να αυξήσει την κατανάλωση γαλακτοκομικών και ζωικών προϊόντων, προκειμένου να αυξηθεί και η πρόσληψη συγκεκριμένων ανόργανων στοιχείων.

α) Ποια είναι τα ανόργανα στοιχεία που έχουν ιδιαίτερη βαρύτητα στην εγκυμοσύνη και λαμβάνονται από τα γαλακτοκομικά και ζωικά προϊόντα; (μονάδες 5)

β) Για ποιους λόγους συστήνεται η αύξηση της πρόσληψης γαλακτοκομικών και ζωικών προϊόντων, στα οποία βρίσκονται και τα ιδιαίτερης βαρύτητας για την κύηση ανόργανα στοιχεία; (μονάδες 10)

γ) Είναι απαραίτητη η επιπρόσθετη λήψη ανόργανων στοιχείων στο 3ο τρίμηνο της κύησης; (μονάδες 5)

δ) Ποιες άλλες διατροφικές απαιτήσεις της εγκυμοσύνης, καλύπτουν τα γαλακτοκομικά και ζωικά προϊόντα εφόσον περιλαμβάνονται στη δίαιτα της εγκύου; (μονάδες 5) Μονάδες 25

**Ενδεικτική Επίλυση**

α) Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, αυξάνονται οι απαιτήσεις σχεδόν σε όλα τα

ανόργανα στοιχεία, αλλά δίνεται ιδιαίτερη βαρύτητα στην πρόσληψη ασβεστίου και

σιδήρου.

β) Το έμβρυο χρειάζεται αυξημένες ποσότητες ασβεστίου ιδιαίτερα στο 3ο τρίμηνο, που

ολοκληρώνεται η ανάπτυξη του σκελετού, και γι’ αυτό συνίσταται αύξηση στην

κατανάλωση γαλακτοκομικών. Η επάρκεια σιδήρου, είναι απαραίτητη για να ανταπεξέλθει

η έγκυος στην αύξηση του όγκου του αίματός της και στη δημιουργία αποθεμάτων για το

έμβρυο. Για αυτό το λόγο οι απαιτήσεις σε σίδηρο κατά την εγκυμοσύνη διπλασιάζονται σε

σχέση με αυτές που η γυναίκα είχε πριν τη σύλληψη. Για να καλυφθούν οι αυξημένες αυτές

ανάγκες, καλό είναι να καταναλώνεται ποικιλία τροφίμων και ιδιαίτερα ζωικής προέλευσης.

γ) Κατά το 2ο και 3ο τρίμηνο της εγκυμοσύνης, είναι απαραίτητη η καθημερινή λήψη

συμπληρωμάτων σιδήρου και ασβεστίου.

δ) Αν η δίαιτα της εγκύου περιλαμβάνει ποικιλία ζωικών τροφίμων και γαλακτοκομικών

τότε μπορούν να καλυφθούν και οι πρωτεϊνικές ανάγκες

#### Θέμα #17920 - Θέμα 4 ο

2. Η μητέρα του Γιώργου είναι έγκυος στο 3ο τρίμηνο της κύησης. Η εγκυμονούσα, θα

πρέπει να αυξήσει την κατανάλωση γαλακτοκομικών και ζωικών προϊόντων, προκειμένου

να αυξηθεί και η πρόσληψη συγκεκριμένων ανόργανων στοιχείων.

α) Ποια είναι τα ανόργανα στοιχεία που έχουν ιδιαίτερη βαρύτητα στην εγκυμοσύνη και

λαμβάνονται από τα γαλακτοκομικά και ζωικά προϊόντα; (μονάδες 5)

β) Για ποιους λόγους συστήνεται η αύξηση της πρόσληψης γαλακτοκομικών και ζωικών

προϊόντων, στα οποία βρίσκονται και τα ιδιαίτερης βαρύτητας για την κύηση ανόργανα

στοιχεία; (μονάδες 10)

γ) Είναι απαραίτητη η επιπρόσθετη λήψη ανόργανων στοιχείων στο 3ο τρίμηνο της κύησης;

(μονάδες 5)

δ) Ποιες άλλες διατροφικές απαιτήσεις της εγκυμοσύνης, καλύπτουν τα γαλακτοκομικά και

ζωικά προϊόντα εφόσον περιλαμβάνονται στη δίαιτα της εγκύου; (μονάδες 5) Μονάδες 25

**Ενδεικτική Επίλυση**

α) Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, αυξάνονται οι απαιτήσεις σχεδόν σε όλα τα

ανόργανα στοιχεία, αλλά δίνεται ιδιαίτερη βαρύτητα στην πρόσληψη ασβεστίου και

σιδήρου.

β) Το έμβρυο χρειάζεται αυξημένες ποσότητες ασβεστίου ιδιαίτερα στο 3ο τρίμηνο, που

ολοκληρώνεται η ανάπτυξη του σκελετού, και γι’ αυτό συνίσταται αύξηση στην

κατανάλωση γαλακτοκομικών. Η επάρκεια σιδήρου, είναι απαραίτητη για να ανταπεξέλθει

η έγκυος στην αύξηση του όγκου του αίματός της και στη δημιουργία αποθεμάτων για το

έμβρυο. Για αυτό το λόγο οι απαιτήσεις σε σίδηρο κατά την εγκυμοσύνη διπλασιάζονται σε

σχέση με αυτές που η γυναίκα είχε πριν τη σύλληψη. Για να καλυφθούν οι αυξημένες αυτές

ανάγκες, καλό είναι να καταναλώνεται ποικιλία τροφίμων και ιδιαίτερα ζωικής προέλευσης.

γ) Κατά το 2ο και 3ο τρίμηνο της εγκυμοσύνης, είναι απαραίτητη η καθημερινή λήψη

συμπληρωμάτων σιδήρου και ασβεστίου.

δ) Αν η δίαιτα της εγκύου περιλαμβάνει ποικιλία ζωικών τροφίμων και γαλακτοκομικών

τότε μπορούν να καλυφθούν και οι πρωτεϊνικές ανάγκες.

#### Θέμα #16866 - Θέμα 2ο

3. Η διαδικασία του θηλασμού είναι ιδιαίτερα απαιτητική κυρίως για τις μητέρες, που

θηλάζουν αποκλειστικά τα παιδιά τους για κάποιους μήνες.

α) Να αιτιολογήσετε γιατί είναι απαραίτητη για την υγεία και αντοχή της θηλάζουσας μια

επαρκής και ισορροπημένη δίαιτα. (μονάδες 8)

β) Να αναφέρετε τις θερμίδες που απαιτούνται επιπλέον ημερησίως κατά το θηλασμό.

(μονάδες 5) Mονάδες 13

**Ενδεικτική Επίλυση**

α) Μια επαρκής και ισορροπημένη δίαιτα είναι απαραίτητη για την υγεία και αντοχή της

θηλάζουσας, καθώς πρέπει να αναπληρώσει τα αποθέματα θρεπτικών συστατικών, που

εξαντλήθηκαν κατά την εγκυμοσύνη αλλά και για να παράγει επαρκώς μητρικό γάλα,

εξασφαλίζοντας τη σωστή ανάπτυξη του βρέφους.

β) Οι συστάσεις για τις ενεργειακές ανάγκες κατά το θηλασμό αναφέρουν επιπλέον

διαιτητική πρόσληψη 500 θερμίδων την ημέρα σε σχέση με τις γυναίκες που δεν θηλάζουν.

Τα αποθέματα λίπους προσφέρουν επίσης 100-150 θερμίδες ημερησίως.

#### Θέμα #16198 - Θέμα 2ο

4. Το γάλα είναι η σημαντικότερη τροφή για το βρέφος τους πρώτους μήνες της ζωής του.

α) Να διατυπώσετε τους παράγοντες που επηρεάζουν τη διάρκεια του θηλασμού από 6

μήνες έως 3 χρόνια. (μονάδες 10)

β) Να προσδιορίσετε τις αλλαγές που γίνονται στα γεύματα με το γάλα, όταν το βρέφος

αρχίζει να τρώει με το κουτάλι. (μονάδες 3) μονάδες 13

**Ενδεικτική Επίλυση**

α) Η διάρκεια του θηλασμού μπορεί να ποικίλει από 6 μήνες έως 3 χρόνια, ανάλογα με: την

άνεση και την ικανότητα της μητέρας να θηλάσει, τις φυσιολογικές ανάγκες του βρέφους,

την προσφορά εναλλακτικών ή συμπληρωματικών τροφίμων.

β) Μετά τον 6ο μήνα το γάλα περιορίζεται (5οοml) στο πρωϊνό και το τελευταίο γεύμα πριν

τον ύπνο.

Θέμα #19447 - **Θέμα 4**

5. Η Κυριακή έχει δίδυμα αδελφάκια, ένα αγοράκι και ένα κοριτσάκι και είναι ιδιαίτερα εντυπωσιασμένη από την ανάπτυξή τους. Στη διατροφή των 6 μηνών διδύμων, πρόκειται να εισαχθούν νέες τροφές παράλληλα με τον μητρικό θηλασμό.

α) Ποια διαφορά εμφανίζεται μεταξύ των δύο φύλων στη σύσταση του σώματος, ακόμα και από την βρεφική ηλικία; (μονάδες 6)

β) Τι είναι οι καμπύλες ανάπτυξης; Για ποιο λόγο χρησιμοποιούνται και τι απεικονίζουν; (μονάδες 8)

γ) Από ποιους παράγοντες εξαρτάται ο ρυθμός ανάπτυξης κάθε βρέφους; (μονάδες 5)

δ) Ποια μορφή θα πρέπει να έχουν τα τρόφιμα όταν γίνεται η σταδιακή εισαγωγή τους στο διαιτολόγιο ενός βρέφους 6 μηνών; Να αναφέρετε παραδείγματα. (μονάδες 6) Μονάδες 25

**Ενδεικτική Επίλυση**

α) Η διαφορά που εμφανίζεται μεταξύ των δύο φύλων ακόμα και από την βρεφική ηλικία

είναι η αποθήκευση περισσότερου λίπους στα κορίτσια απ’ ότι στα αγόρια.

β) Οι καμπύλες ανάπτυξης είναι γραφικές παραστάσεις που χρησιμοποιούνται για την

αξιολόγηση του ρυθμού ανάπτυξης ενός βρέφους και απεικονίζουν τις μεταβολές του

βάρους και του ύψους του σε σχέση με το χρόνο, σ΄ ένα συγκεκριμένο πληθυσμό βρεφών.

γ) Ο ρυθμός ανάπτυξης κάθε βρέφους εξαρτάται από γενετικούς, περιβαλλοντικούς και

διατροφικούς παράγοντες.

δ) Για ένα βρέφος 6 μηνών, τα τρόφιμα που εισάγονται σταδιακά στο διαιτολόγιο του

πρέπει να είναι σε ημιστερεά μορφή, όπως είναι τα πολτοποιημένα φρούτα και λαχανικά

και οι κρέμες δημητριακών που είναι φτωχές σε φυτικές ίνες πχ το ρυζάλευρο.

Θέμα #19445- **Θέμα 4**

6. Η μητέρα του Ισίδωρου θηλάζει το 3 μηνών μωρό της οικογένειας και ανησυχεί για

πιθανές αλλεργίες που μπορεί να παρουσιάσει καθώς θέλει να εισάγει και άλλα τρόφιμα

στη διατροφή του. Παράλληλα προσπαθεί να χάσει τα κιλά της εγκυμοσύνης, αλλά δεν

είναι ευχαριστημένη από την αργή απώλεια βάρους που συμβαίνει στο θηλασμό και θέλει

να ακολουθήσει υποθερμιδική δίαιτα.

α) Τι μπορεί να συμβεί, όσο αφορά το μητρικό γάλα, αν μια θηλάζουσα ακολουθεί μια

υποθερμιδική δίαιτα; (μονάδες 6)

β) Τι αποτέλεσμα θα είχε στο βρέφος η μείωση της παραγωγής γάλακτος από την μητέρα

λόγω του περιορισμού των θερμίδων που προσλαμβάνει; (μονάδες 6)

γ) Μπορεί να ενοχοποιηθεί το μητρικό γάλα για βρεφικές αλλεργίες; Για ποιο λόγο;

(μονάδες 7)

δ) Τι προκαλεί στο θηλασμό, η εισαγωγή άλλων τροφίμων στη διατροφή ενός βρέφους;

(μονάδες 6) Μονάδες 25

**Ενδεικτική Επίλυση**

α) Όταν μια θηλάζουσα ακολουθεί υποθερμιδική δίαιτα, υποβαθμίζεται η ποιότητα και

ποσότητα του μητρικού γάλακτος.

β) Η μείωση της παραγωγής γάλακτος, λόγω περιορισμού στις θερμίδες που προσλαμβάνει

η μητέρα, θα είχε ως αποτέλεσμα να μην καλύπτονται οι ανάγκες του βρέφους και να

υποβαθμίζεται η ανάπτυξή του.

γ) Δεν μπορεί να ενοχοποιηθεί το μητρικό γάλα για βρεφικές αλλεργίες γιατί δεν προκαλεί

αλλεργικές αντιδράσεις στο βρέφος και το προστατεύει από τροφικές αλλεργίες και

αλλεργίες του αναπνευστικού.

δ) Η πρώιμη εισαγωγή άλλων τροφίμων εκτός από γάλα σε βρέφη, προκαλεί μείωση του

παραγόμενου γάλακτος και πρόωρη διακοπή του θηλασμού.