ΕΠΑΝΑΛΗΠΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΟΜΑΔΑ Α: ΣΩΣΤΟ-ΛΑΘΟΣ

1. Τα αναψυκτικά είναι πλούσια σε θερμίδες αλλά και βιταμίνες.
2. Η όρεξη χαρακτηρίζεται ως δυσάρεστο συναίσθημα.
3. Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης ο ΒΜΡ αυξάνεται.
4. Η πείνα χαρακτηρίζεται ως ψυχολογική επιθυμία .
5. H κατανάλωση δημητριακών ολικής άλεσης συμβάλλει στην αποφυγή της δυσκοιλιότητας.
6. Όρεξη είναι η φυσιολογική ανάγκη για τροφή, που οδηγεί στην αναζήτησή της.
7. Όταν το ισοζύγιο ενέργειας είναι θετικό έχουμε αύξηση σωματικού βάρους.
8. Εξαρτησιογόνες ουσίες περνούν στο βρέφος μέσω του θηλασμού, προκαλώντας εθισμό.
9. Η κληρονομικότητα παίζει σημαντικό ρόλο στην εμφάνιση της παχυσαρκίας.
10. Η κατανάλωση δημητριακών ολικής άλεσης συμβάλλει στην δημιουργία τερηδόνας.
11. Η κατάσταση υγείας του ατόμου επηρεάζει τον βασικό μεταβολικό ρυθμό.
12. Το βάρος του βρέφους αποτελεί σημαντικό δείκτη της υγείας του.
13. Το κάπνισμα και το αλκοόλ επηρεάζουν αρνητικά την εγκυμοσύνη.
14. Το πολύ χαμηλό βάρος πριν και κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης δεν επηρεάζουν το βρέφος.
15. Πολλά φάρμακα περνούν στο μητρικό γάλα.
16. Στην παιδική ηλικία δεν πρέπει να καταναλώνονται όσπρια.
17. Ο καλύτερος τρόπος αντιμετώπισης της παχυσαρκίας είναι η γρήγορη απώλεια πολλών κιλών.
18. Ο όγκος του γάλακτος της θηλάζουσας εξαρτάται από την συχνότητα θηλασμού.
19. τροφές όπως το σκόρδο ¨περνούν” μέσα απο το μητρικό γάλα.
20. Το μητρικό γάλα έχει περίπου τα ίδια συστατικά με το γάλα της αγελάδας, αλλά σε διαφορετική αναλογία και βιοδιαθεσιμότητα.
21. Οι ειδικοί συστήνουν απώλεια 2-21/2 κιλών/εβδομάδα για σωστή απώλεια βάρους.
22. Τρόφιμα πλούσια σε κορεσμένα λίπη (ζωικά) μειώνουν την χοληστερόλη, ενώ τα πολυακόρεστα (φυτικά) την αυξάνουν.

ΟΜΑΔΑ Β: ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΙΣΗ

|  |  |
| --- | --- |
| A | Β |
| 1. Έλλειψη θρεπτικών συστατικών
 | α. Παχυσαρκία |
| 1. Αυξημένη ενεργειακή πρόσληψη
 | β. Υπέρταση |
| 1. Αυξημένη κατανάλωση αλατιού
 | γ. Υποσιτισμός |
|  | δ. Βλάβες στο συκώτι |

|  |  |
| --- | --- |
| ΣΤΗΛΗ Α:ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ ΚΑΚΟΣΙΤΙΣΜΟΥ | ΣΤΗΛΗ Β: ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ |
| 1. Ανδροειδής παχυσαρκία | α) Όταν το λίπος συγκεντρώνεται κυρίως από τη μέση και κάτω (μηροί και γλουτοί). |
| 2. Ψυχογενής Ανορεξία | β) Αμηνόρροια |
| 3. Ψυχογενής Βουλιμία | γ) Συνοδεύεται από αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης προβλημάτων υγείας (καρδιοπάθειες, σακχαρώδης διαβήτης ). |
| 4. Γυναικοειδής παχυσαρκία | δ) χαρακτηρίζεται ως υπερπλαστική, γιατί συνοδεύεται από αύξηση του αριθμού των λιποκυττάρων. |
| 5. Παιδική παχυσαρκία | ε) Τερατογένεση |
|  | στ) Προβλήματα στο πεπτικό σύστημα (οισοφάγος - στομάχι). |

|  |  |
| --- | --- |
| ΣΤΗΛΗ Α:ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ ΚΑΚΟΣΙΤΙΣΜΟΥ | ΣΤΗΛΗ Β: ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ |
| 1. Ανδροειδής παχυσαρκία | α) Έχουν την τάση να γεννούν με καισαρική λόγω επιπλοκών κατά τον τοκετό. |
| 2. Ψυχογενής Ανορεξία | δ) Αμηνόρροια |
| 3. Ψυχογενής Βουλιμία | γ) Συνοδεύεται από αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης προβλημάτων υγείας (καρδιοπάθειες, σακχαρώδης διαβήτης ). |
| 4. Παχύσαρκες γυναίκες κατά την εγκυμοσύνη | β) Έχουν περισσότερες πιθανότητες να γεννήσουν πρόωρα και μικρόσωμα μωρά. |
| 5. Γυναίκες με πολύ χαμηλό βάρος κατά την εγκυμοσύνη | ε) Τερατογένεση |
|  | στ) Προβλήματα στο πεπτικό σύστημα (οισοφάγος - στομάχι). |

|  |  |
| --- | --- |
| Α(κίνδυνοι παχυσαρκίας) | Β |
|  |  |
| 1. σακχαρώδης διαβήτης | α. το υπερβολικό λίπος εμποδίζει τη λειτουργία των πνευμόνων |
| 2. καρδιοπάθειες | β. κίνδυνοι μόλυνσης της πληγής |
| 3.αναπνευστικές παθήσεις | γ. τα λιποκύτταρα εμποδίζουν τη δράση της ινσουλίνης |
| 4.χειρουργικοί κίνδυνοι  | δ. αύξηση χοληστερίνης στο αίμα |
| 5. υπέρταση  | ε. δυσλειτουργία αρθρώσεων  |
|  | Στ. εγκεφαλικά επεισόδια |

ΟΜΑΔΑ Γ: ΕΠΙΛΟΓΗ ΣΩΣΤΗΣ ΑΠΑΝΤΗΣΗΣ

1. Το ωράριο της διατροφής του βρέφους καθορίζεται

α. από τους γονείς

β. από το ίδιο το βρέφος

γ. από τον παιδίατρο

1. Μέχρι το τέλος του πρώτου χρόνου ένα βρέφος θα μπορεί να καταναλώνει:

α. όσπρια

β. πικάντικα τρόφιμα

γ. ξηρούς καρπούς

1. Η πείνα είναι :

α. αίσθημα πληρότητας και ικανοποίησης

β. ψυχολογική επιθυμία για φαγητό

γ. φυσιολογική ανάγκη για τροφή

1. Οι ξηροί καρποί μπορούν να καταναλωθούν από το βρέφος:

α. μετά τον 6ο μήνα

β. μετά τον 9ο μήνα

γ. μετά το τέλος του 1ου χρόνου

ΟΜΑΔΑ Ε: Να επιλέξετε τη σωστή λέξη από την παρένθεση:

α) Μέχρι το τέλος του πρώτου χρόνου ένα βρέφος θα μπορεί να καταναλώνει (ξηρούς καρπούς, όσπρια).

β) Η επάρκεια (σιδήρου, ασβεστίου) είναι απαραίτητη, για να αντεπεξέλθει η έγκυος στην αύξηση του όγκου του αίματός της και στη δημιουργία αποθεμάτων για το έμβρυο.

γ) Η προσαρμογή σε πολύ χαμηλές ή υψηλές θερμοκρασίες (αυξάνει , μειώνει) τον BMP.

δ) Ο Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) υπολογίζεται ως [βάρος (Kg) /ύψος (m)2), ύψος (m)2/βάρος (Kg)]

ε) Οι έρευνες δείχνουν ότι στις περιπτώσεις όπου και οι δυο γονείς είναι παχύσαρκοι, οι πιθανότητες και το παιδί να είναι παχύσαρκο είναι ( 10%, 80%)

στ) Το ανορεξικό άτομο έχει (άγνοια της προβληματικής συμπεριφοράς, επίγνωση της προβληματικής συμπεριφοράς)

ζ) στην ψυχογενή βουλιμία η πλειοψηφία των προβλημάτων υγείας προέρχεται από την (πρόκληση εμετού, ασιτία)

ΟΜΑΔΑ ΣΤ: ΘΕΜΑΤΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

1. Ένα παχύσαρκο άτομο αποφασίζει να χάσει βάρος. α) Σύμφωνα με το τρίγωνο απώλειας βάρους ποια βήματα πρέπει να ακολουθήσει προκειμένου να πετύχει σταθερή και μόνιμη απώλεια βάρους; β)Ποιος από αυτούς τους τρόπους θεωρείται αποδεδειγμένα αποτελεσματικότερος και ασφαλέστερος; γ)Ποιες είναι επιπτώσεις αν επιχειρήσει μια δίαιτα αστραπή;
2. Η αγαπημένη σας εξαδέλφη θαυμάζει το αδύνατο σώμα ενός μοντέλου, παρόλο που είναι γνωστό ότι πάσχει από νευρική (ψυχογενή) ανορεξία. α)Από τι χαρακτηρίζεται η ανορεξία; β)Να αναφέρετε τις επιπτώσεις που έχει η νευρική (ψυχογενής) ανορεξία στην υγεία. γ)Ποια είναι τα χαρακτηριστικά ενός βουλιμικού ατόμου που το διαχωρίζουν από ένα ανορεξικό άτομο.
3. Το πρόβλημα της παιδικής παχυσαρκίας είναι σημαντικό, γιατί είναι πολύ πιθανό να οδηγήσει σε παχυσαρκία κατά την ενηλικίωση. Να αναφέρετε τα μέτρα που θα πρέπει να λάβουν οι γονείς και τα μέτρα που θα πρέπει να λάβει η πολιτεία για την αποτελεσματική αντιμετώπιση της παιδικής παχυσαρκίας.
4. Ορισμοί: Πείνα, όρεξη, κορεσμός
5. Ποιοι παράγοντες και με ποιο τρόπο επηρεάζουν τον βασικό μεταβολικό ρυθμό (ΒΜΡ)
6. Πώς επιδρά α)η νικοτίνη, β)το αλκοόλ στην ποιότητα του μητρικού γάλακτος.
7. Αν και κάποιοι θεωρούν το σωματικό βάρος ένδειξη για το αν είναι ή όχι παχύσαρκοι, εντούτοις αυτό δεν είναι σωστό. Ποιος παράγοντας παίζει σημαντικό ρόλο στη σύσταση του σώματος; Με ένα παράδειγμα να εξηγήσετε το ρόλο της σύστασης σώματος σε σχέση με το σωματικό βάρος.
8. Ο ΔΜΣ ενός αθλητή είναι 26 (υπέρβαρος), ενώ του δίδυμου αδελφού του, ο οποίος κάνει καθιστική ζωή 24(φυσιολογικό βάρος). Ποια συμπεράσματα προκύπτουν για τη σχέση του σωματικού βάρους και της σύστασης σώματος των δυο αδελφών;
9. Να αναφέρετε τα πλεονεκτήματα του θηλασμού για το παιδί και τα πλεονεκτήματα για την μητέρα.
10. Τι είναι ο ΔΜΣ και πώς υπολογίζεται; Ποιοι είναι οι περιορισμοί στη χρήση του;
11. Πού συμβάλλει η κατανάλωση δημητριακών ολικής άλεσης; Πού βρίσκονται οι διαιτητικές ίνες;
12. Ποιοι είναι (ονομαστικά) οι 4 παράγοντες που επηρεάζουν αρνητικά την εγκυμοσύνη;
13. Ποια η σημασία του πρωινού στην παιδική ηλικία;
14. Να αναφέρετε τρόπους μείωσης του λίπους και τρόπους μείωσης της ζάχαρης στη διατροφή.
15. Να αναφέρετε διατροφικές συμβουλές σε εφήβους.
16. Ποιες από τις παρακάτω προτάσεις αντιστοιχούν στο προφίλ ενός ανορεξικού και ποιες στο προφίλ ενός βουλιμικού ατόμου;

Πολύ αδύνατο. Κανονικό βάρος ή λίγο υπέρβαρο. Αποχή από το φαγητό. Στροφή στο φαγητό σε περιόδους άγχους. Άγνοια της προβληματικής συμπεριφοράς. Επίγνωση της προβληματικής συμπεριφοράς. Υποκύπτουν σε επεισόδια αδηφαγίας. Αίσθημα πανικού στην αύξηση βάρους.

1. Τι επιπτώσεις θα έχει στην παραγωγή γάλακτος σε περίπτωση που μια μητέρα αποφασίσει να περιορίσει το φαγητό για να χάσει τα κιλά της εγκυμοσύνης;
2. Από τα παρακάτω τρόφιμα επιλέξτε ποια θα συστήνατε και ποια όχι στις εξής παθήσεις: υπέρταση, πεπτικό έλκος, βρογχικό άσθμα

τρόφιμα: σπανάκι, αλάτι, τροφές με συντηρητικά, δημητριακά, τηγανητά, αλκοόλ, γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα, πρόσληψη λίπους και χοληστερόλης, σύνθετοι υδατάνθρακες, φρέσκα φρούτα και λαχανικά , τρόφιμα πλούσια σε ζάχαρη, , τροφές με πολλές χρωστικές ουσίες.

* 1. Να αναφέρετε τους κινδύνους που αντιμετωπίζουν α)οι παχύσαρκες γυναίκες και β) οι γυναίκες με πολύ χαμηλό βάρος κατά την εγκυμοσύνη και τον τοκετό.
	2. Γενικές αρχές διατροφής εγκύου. (πίνακας σελ56)
	3. Αίτια παχυσαρκίας (ονομαστικά)
	4. Πώς σχετίζεται η φυσική δραστηριότητα με την εμφάνιση παχυσαρκίας.
	5. Οφέλη τακτικής φυσικής δραστηριότητας. Να αναφέρετε 2 πχ ασκήσεων για αύξηση των «καύσεων» και 2 πχ για ενίσχυση της μυϊκής δύναμης.
	6. Να αναφέρετε ονομαστικά τους παράγοντες που συνδέονται με τη δημιουργία παθήσεων του κυκλοφορικού συστήματος.
	7. Για να δοθεί μία σωστή δίαιτα σε διαβητικό και να μην δημιουργηθούν ελλείψεις θρεπτικών συστατικών ποιους παράγοντες θα πρέπει να λάβουμε υπόψη μας;
	8. Σε ποια τρόφιμα προστίθενται νιτρώδη άλατα και με ποια νόσο σχετίζονται άμεσα;
	9. Πίνακας 6.3σελ. 214.