

DINH DƯỠNG TRẺ EM

1. **Hãy khoanh tròn vào ý kiến sai khi hướng dẫn cho bà mẹ cho trẻ bú:**
 - A. Bú sớm ngay sau đẻ
 - B. Bú theo giờ
 - C. Bú hoàn toàn trong 6 tháng đầu
 - D. Bú kéo dài đến 24 tháng
 - E. Bú theo nhu cầu của trẻ
2. **Hãy khoanh tròn vào thời gian cần cho trẻ ăn bổ sung:**
 - A. 4 tháng
 - B. 5 tháng
 - C. 6 tháng
 - D. 7 tháng
3. **Hãy khoanh tròn vào số bữa bột cần thiết cho trẻ 10 tháng tuổi:**
 - a. 1 bữa/ngày
 - b. 2 bữa/ngày
 - c. 3 bữa/ngày
 - d. 4 bữa/ngày
4. **Hãy khoanh tròn vào đường có trong sữa mẹ:**
 - a. Glucose.
 - b. β lactose.
 - c. Sucrose .
 - d. α lactose.
5. **Hãy khoanh tròn vào thời gian cai sữa theo khuyến nghị của WHO:**
 - a. 18 tháng .
 - b. 12 tháng .
 - c. 24 tháng .
 - d. từ 18 đến 24 tháng hoặc hơn .
6. **Khi nuôi trẻ ăn nhân tạo , tính lượng sữa hàng ngày cho trẻ dựa vào cách nào sau đây là chính xác nhất. Hãy khoanh tròn vào cách đó.**
 - a. Tỷ lệ trọng lượng cơ thể.
 - b. Dựa vào công thức .
 - c. Dựa theo nhu cầu calo.
 - d. Dựa vào cả 3 cách trên.
7. **Hãy điền tiếp vai trò của Protein trong cơ thể:**
 - a. Là vật liệu xây dựng cơ thể.
 - b.....
 - c. Là thành phần chính của các enzym
 - d. Là nguồn cung cấp năng lượng
8. **Hãy điền tiếp vai trò của lipit trong cơ thể:**
 - a. Là nguồn cung cấp acid béo
 - b. Tham gia vào quá trình xây dựng cơ thể
 - c. Tăng cường hấp thu Vitamin tan trong dầu
 - d.....
9. **Hãy điền tiếp vai trò của Gluxit trong cơ thể:**
 - a.....
 - b. Tham gia vào quá trình xây dựng cơ thể
 - c. Tham gia vào một số quá trình chuyển hoá của cơ thể

d. Tham gia chức năng bảo vệ cơ thể

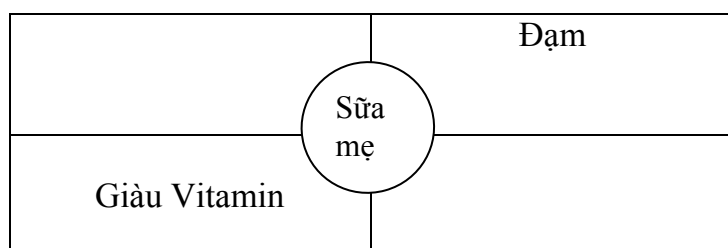
10. Dấu hiệu hay dùng nhất để đánh giá trẻ đủ sữa mẹ là :

- a. Trẻ tăng cân .
- b. Trẻ không quấy khóc sau bữa bú .
- c. Số lần ỉa nhiều .
- d.....

11. Trong sữa mẹ có các chất kháng khuẩn gồm:

- a. Globulin miễn dịch
- b. Lactoferin
- c. Các tế bào miễn dịch
- d.....

12. Hãy điền vào ô vuông thức ăn:



13. Hãy tích (✓) vào ký hiệu Đ (với câu trả lời đúng) hoặc S (với câu trả lời sai) trong tình huống sau:

Đ S

- a. Trẻ ăn càng nhiều Protein càng tốt
- b. Trẻ ăn mỡ, dầu sẽ bị tiêu chảy
- c. Dầu thực vật dễ tiêu hoá hơn mỡ
- d. Không nên cho trẻ ăn rau hàng ngày
- e. Trẻ ăn nước hoa quả hàng ngày có thể thay rau

ĐÁP ÁN : (Tự làm)

- 1. B
 - 2. C
 - 3. C
 - 4. B
 - 5. D
 - 6. D
 - 7. Tham gia vận chuyển 1 số chất : Calci, sắt, mỡ..
 - 8. Là nguồn cung cấp năng lượng chủ yếu cho cơ thể
 - 9. Cung cấp năng lượng
 - 10. Trẻ ỉa nhiều
 - 11. Lysozym / Yếu tố kích thích phát triển vi khuẩn *Lactobacillus bifidus*
 - 12. Thức ăn cơ bản(ngũ cốc , khoai củ) Giàu năng lượng
 - 13. a S b S c Đ d S e Đ
-

- I. Tên bài : Dinh dưỡng trẻ em
- II. Số tiết : 3 tiết
- III. Mục tiêu bài giảng:
 1. Nêu được định nghĩa về nhu cầu dinh dưỡng và xếp loại các chất dinh dưỡng.
 2. Nêu được vai trò của các chất dinh dưỡng trong cơ thể.
 3. Nêu được nhu cầu các chất dinh dưỡng theo cân nặng và khuyến nghị của viện dinh dưỡng.
 4. Trình bày được cách nuôi con bằng sữa mẹ.
 5. Nêu cách nuôi nhân tạo .
 6. Nêu được cách cho ăn bổ sung.

IV. Tests lượng giá :

Mục tiêu	Tỷ lệ tests		Số lượng tests cho mỗi loại		
	QCM/	QCS	Đúng / sai	Ngỏ ngấn	
Mục tiêu 1	2		1		1
Mục tiêu 2	4				4
Mục tiêu 3	6		6	0	0
Mục tiêu 4	9		4	2	3
Mục tiêu 5	2		2	0	0
Mục tiêu 6	9		6	1	2
Tổng	32	19	3	10	
	100%	60%		10%	30%

- A. Hãy khoanh tròn vào chữ cái tương ứng với câu trả lời đúng nhất:
 1. Các chất dinh dưỡng thiết yếu gồm (ngoại trừ)
 - A.Nước .
 - B.Chất khoáng.
 - C.Chất đạm.
 - D.Các Vitamin
 2. Nhu cầu về nước được khuyến nghị cho trẻ em là:
 - A. 80- 100 ml/kg /ngày
 - B. 100-150 ml/kg/ngày
 - C. 150-200 ml/kg/ngày
 - D. 200 ml/kg/ngày
 3. Nhu cầu năng lượng cho trẻ em từ 6 đến 12 tháng theo khuyến nghị của viện dinh dưỡng là:
 - A. 620 kcal/ngày
 - B. 820 kcal/ngày
 - C. 1000 kcal/ngày
 - D. 1300 kcal/ngày
 4. Nhu cầu protein của trẻ từ 1 đến 3 tuổi theo khuyến nghị của viện là:
 - A. 20 g/ngày
 - B. 25 g/ngày
 - C. 28 g/ngày
 - D. 30 g/ngày
 5. Nhu cầu lipid của trẻ em theo khuyến nghị của viện dinh dưỡng là:

- A. Chiếm 15% khẩu phần năng lượng /ngày
 - B. Chiếm 25%-
 - C. Chiếm 30%-
 - D. Chiếm 35%-
6. Nhu cầu glucit của trẻ em theo khuyến nghị của viện dinh dưỡng là:
- A. Chiếm 60-65% khẩu phần năng lượng /ngày
 - B. Chiếm 50-55%-
 - C. Chiếm 65-70%-
 - D. Chiếm >70%-
7. Thời gian sau đẻ trẻ bắt đầu bú mẹ là:
- A. Trong vòng 30 phút đầu
 - B. Từ 2h đến 6h
 - C. Từ 7h đến 12h
 - D. Sau 12h
8. Những hướng dẫn cho bà mẹ cách cho trẻ bú đúng gồm (ngoại trừ):
- A. Bú sớm ngay sau đẻ
 - B. Bú theo giờ
 - C. Bú hoàn toàn trong 6 tháng đầu
 - D. Bú kéo dài đến 24 tháng
 - E. Bú theo nhu cầu của trẻ
9. Thời gian trẻ cần được ăn bổ sung là:
- A. 4 tháng
 - B. 5 tháng
 - C. 6 tháng
 - D. 7 tháng
10. Số bữa bột / ngày của trẻ 10 tháng tuổi là:
- a. 1 bữa/ngày
 - b. 2 bữa/ngày
 - c. 3 bữa/ngày
 - d. 4 bữa/ngày
11. Số bữa ăn / ngày của trẻ 12-18 tháng tuổi là:
- a. 4 bữa/ngày
 - b. 5 bữa/ngày
 - c. 6 bữa/ngày
 - d. 7 bữa/ngày
12. Số bữa bột / ngày của trẻ 9-12 tháng tuổi là:
- a. 2 bữa/ngày
 - b. 3 bữa/ngày
 - c. 4 bữa/ngày
 - d. >4 bữa/ngày
13. Một trẻ bình thường <12 tháng, số lượng bột mỗi bữa trẻ cần ăn là:
- a. 400 ml/ bữa
 - b. 300 ml/ bữa
 - c. 200 ml/ bữa
 - d. 100 ml/ bữa
14. Tỷ lệ năng lượng do các chất sinh năng lượng tạo ra (Protein, Lipit, Gluxit), được khuyến nghị cho trẻ em là:
- a. 10%, 20%, 70%
 - b. 15%, 30%, 60%

c. 20%, 15%, 60%

d. 30%, 10%, 60%

15. Thành phần đường trong sữa mẹ là :

a. Glucose.

b. lactose.

c. Sucrose .

d. lactose.

16. Thời gian cai sữa theo khuyến nghị của WHO là :

a. 18 tháng .

b. 12 tháng .

c. 24 tháng .

d. từ 18 đến 24 tháng hoặc hơn .

17. Khi nuôi trẻ ăn nhân tạo , tính lượng sữa hàng ngày cho trẻ dựa vào cách nào sau đây là chính xác nhất :

a. Tỷ lệ trọng lượng cơ thể.

b. Dựa vào công thức .

c. Dựa theo nhu cầu calo.

d. Dựa vào cả 3 cách trên.

18 . Số bữa ăn hàng ngày của trẻ < 3 tháng tuổi được nuôi nhân tạo là :

a. 7 bữa.

b. 8 bữa .

c. 9 bữa .

d. 10 bữa.

20. Hãy điền tiếp vai trò của Protein trong cơ thể:

a. Là vật liệu xây dựng cơ thể.

b.....

c. Là thành phần chính của các enzym

d. Là nguồn cung cấp năng lượng

21. Hãy điền tiếp vai trò của lipit trong cơ thể:

a. Là nguồn cung cấp acid béo

b. Tham gia vào quá trình xây dựng cơ thể

c. Tăng cường hấp thu Vitamin tan trong dầu

d.....

22. Hãy điền tiếp vai trò của Gluxit trong cơ thể:

a.....

b. Tham gia vào quá trình xây dựng cơ thể

c. Tham gia vào một số quá trình chuyển hoá của cơ thể

d. Tham gia chức năng bảo vệ cơ thể

23. Hai acid amin cần thiết cho trẻ em khác người lớn là:

a. Arginin

b.....

29. Dấu hiệu hay dùng nhất để đánh giá trẻ đủ sữa mẹ là :

a. Trẻ tăng cân .

b. Trẻ không quấy khóc sau bữa bú .

c. Số lần ỉa nhiều .

d.....

B. Câu hỏi ngắn:

19. Hãy điền vào chỗ trống để hoàn thành định nghĩa sau:

Nhu cầu dinh dưỡng là số lượng các chất để đáp ứng nhu cầu sinh lý của.....có đặc điểm nhất định.

24. Bốn nhóm glucit là:

- a. Polysaccarit đơn giản
- b. Polysaccarit phức tạp
- c. Oligosaccarit
- d.....

25. Trong sữa mẹ có các chất kháng khuẩn gồm:

- a. Globulin miễn dịch
- b. Lactoferrin
- c. Các tế bào miễn dịch
- d.....

26. Tính ưu việt của sữa mẹ là:

- a. Sữa mẹ là thức ăn hoàn hảo nhất
- b. Sữa mẹ có các chất kháng khuẩn
- c.....
- d. Tăng tình cảm mẹ con
- e.....
- f. Bảo vệ sức khỏe cho mẹ

27. Thành phần của ô vuông thức ăn gồm:

- a.....
- b. Giàu đạm
- c.....
- d. Giàu vitamin. .

28. Lipit trong sữa mẹ có 2 axit béo không no cần thiết cho cơ thể là :

- a Linolenic .
- b.

C. Câu hỏi đúng sai:

30. Hãy tích () vào ký hiệu Đ (với câu trả lời đúng) hoặc S (với câu trả lời sai) trong tình huống sau:

Đ S

- a. Trẻ ăn càng nhiều Protein càng tốt
- b. Trẻ ăn mỡ, dầu sẽ bị tiêu chảy
- c. Dầu thực vật dễ tiêu hoá hơn mỡ
- d. Không nên cho trẻ ăn rau hàng ngày
- e. Trẻ ăn nước hoa quả hàng ngày có thể thay rau

31.

Đ S

- a. Trẻ cần bú trước 30 phút sau khi sinh
- b. Cho trẻ bú khi mẹ có sữa
- c. Trong 6 tháng đầu sau sinh trẻ cần được bú mẹ hoàn toàn

d. Để khỏi bị tưa miệng, sau mỗi lần cho bú mẹ cho trẻ uống 1-2 thìa nước lọc

32..

Đ

S

- a. Trẻ cần được ăn bổ sung khi trẻ được 6 tháng tuổi
- b. Trẻ ăn bổ sung càng muộn càng tốt
- c. Có thể cho trẻ ăn bổ sung sớm hơn khi trẻ chậm tăng cân
- d. Ăn bổ sung muộn, trẻ sẽ bị thiếu vi chất
- e. Ăn bổ sung sớm sẽ đưa thêm nhiều chất dinh dưỡng cho trẻ

Đáp án :

- Câu 1: c 2 : b 3 : b 4: c 5 : c 6 : a 7 : a 8 : b 9 : c 10: c.
11 : b 12 : b 13 : c 14 : b 15 : b 16 : d 17 : d 18 : b .
19 :Dinh dưỡngnhóm đối tượng
20 : Vận chuyển các chất .
21 : Cung cấp năng lượng .
22 : Cung cấp năng lượng .
23 : Histidin .
24 : Disaccarit .
25 : interferon .
26 : - Chống dị ứng . Rẻ tiền .
27 : Bột ,đường . giàu năng lượng .
28 : Linoleic.
29 : Đitiều nhiều .
30 : a : S b : S c : Đ d: S e : S .
31 a : Đ b : S c : Đ d : S .
a : Đ b : S c : Đ d : Đ e : S