

7. 영양관리 (영유아 균형 잡힌 식사와 식습관 지도)

문제 20 문

1. 영유아에게 균형 잡힌 식사가 중요한 이유는?
A. 성장과 발달에 필요한 영양 공급
B. 맛있게 먹기 위해서
C. 시간 절약
D. 간식만 먹기 위해
정답: A
2. 영유아 식단에 포함되어야 하는 기본 식품군은?
A. 곡류, 채소, 과일, 단백질, 지방
B. 과자와 음료수
C. 단 음식만
D. 음료수만
정답: A
3. 영유아에게 적절한 간식 선택 기준은?
A. 영양가 있고 소화가 잘 되는 음식
B. 당분이 많은 과자
C. 기름진 음식
D. 아무 음식이나 줘도 됨
정답: A
4. 식사 중 아이가 편식할 때 올바른 대처법은?
A. 다양한 음식 시도와 꾸준한 유도
B. 억지로 먹이기
C. 원하는 것만 주기
D. 식사 시간 줄이기
정답: A
5. 영유아 식사 준비 시 주의할 점은?
A. 위생 상태 철저히 관리
B. 아무렇게나 조리
C. 신경 쓰지 않기
D. 그냥 냉장 보관
정답: A
6. 물을 충분히 마시는 것이 중요한 이유는?
A. 체내 수분 유지와 신진대사 도움
B. 배 채우기 위해
C. 맛있으니까
D. 먹을 필요 없음
정답: A
7. 이유식 시작 시 적절한 시기는?
A. 생후 6개월경부터
B. 바로 출생 후

- C. 1 세 이후
- D. 3 개월부터

정답: A

8. 아이가 음식을 삼키기 어려워할 때 보호자가 해야 할 일은?

- A. 작은 크기로 잘게 잘라주기
- B. 그냥 먹게 하기
- C. 억지로 삼키게 하기
- D. 무시하기

정답: A

9. 식사 시간에 부모가 모범을 보여야 하는 이유는?

- A. 올바른 식습관 형성을 위해
- B. 강요하기 위해
- C. 대충 먹기 위해
- D. 무시하기 위해

정답: A

10. 영유아에게 과도한 당분 섭취가 안 좋은 이유는?

- A. 충치와 비만 위험 증가
- B. 힘내기 위해서
- C. 맛있어서
- D. 식사 대용

정답: A

11. 철분이 풍부한 식품으로 적절한 것은?

- A. 시금치, 고기, 콩류
- B. 과자
- C. 탄산음료
- D. 빵만

정답: A

12. 영유아가 식중독에 걸리지 않도록 예방하는 방법은?

- A. 음식의 신선도와 위생관리 철저
- B. 상한 음식도 먹이기
- C. 조리하지 않은 음식 줌
- D. 아무 신경 안 쓰기

정답: A

13. 아이가 새로운 음식을 거부할 때 어떻게 해야 할까?

- A. 여러 번 천천히 시도하며 친숙하게 만들기
- B. 강제로 먹이기
- C. 포기하기
- D. 계속 같은 음식만 주기

정답: A

14. 수유와 이유식 병행 시 주의할 점은?

- A. 아이의 상태에 맞게 점진적으로 진행
- B. 수유 중단
- C. 이유식만 먹이기

D. 수유만 계속

정답: A

15. 영유아가 알레르기 반응을 보일 때 대처법은?

A. 즉시 원인 음식 중단 및 병원 방문

B. 계속 먹이기

C. 무시하기

D. 다른 음식만 주기

정답: A

16. 아침 식사的重要性은?

A. 하루 에너지 공급과 집중력 향상

B. 식사 생략해도 됨

C. 간식으로 대체 가능

D. 밤에 먹으면 됨

정답: A

17. 영유아 식사 시 주의해야 할 식품 안전 사항은?

A. 조리된 음식은 적절한 온도 유지

B. 오래된 음식도 먹이기

C. 상한 음식 주기

D. 그냥 놔두기

정답: A

18. 식사 중 영유아가 식도를 막았을 때 적절한 응급처치는?

A. 하임리히법 실시

B. 기다리기

C. 먹게 하기

D. 무시하기

정답: A

19. 식사 습관이 형성되는 시기는 언제인가?

A. 영유아기부터 어린이기 초반까지

B. 청소년기

C. 성인기

D. 아무 때나 상관없음

정답: A

20. 올바른 식습관 지도 방법으로 적절한 것은?

A. 칭찬과 보상을 통한 긍정적 강화

B. 벌로 다그치기

C. 무관심

D. 강제 먹이기

정답: A