

### 3. 산모 영양관리

산모와 태아의 건강을 위한 균형 잡힌 영양섭취와 식이요법

---

1. 임신 중 가장 중요한 영양소는?

- A. 엽산
- B. 카페인
- C. 고지방 음식
- D. 알코올

정답: A

2. 엽산 섭취가 중요한 이유는?

- A. 태아 신경관 결손 예방
- B. 체중 증가
- C. 소화 촉진
- D. 피부 미용

정답: A

3. 임신부가 피해야 할 음식은?

- A. 날것 또는 덜 익힌 고기
- B. 신선한 채소
- C. 균형 잡힌 식사
- D. 적당한 단백질

정답: A

4. 임신 중 칼슘 섭취가 필요한 이유는?

- A. 태아 뼈 형성
- B. 혈압 상승
- C. 소화 불량
- D. 체중 감소

정답: A

5. 임신부의 하루 권장 수분 섭취량은?

- A. 8 잔 이상
- B. 1 잔 이하
- C. 3 잔
- D. 수분 제한

정답: A

6. 임신 중 과도한 카페인 섭취가 위험한 이유는?

- A. 태아 성장 지연
- B. 체중 증가
- C. 소화 촉진
- D. 수면 개선

정답: A

7. 임신부가 충분한 단백질을 섭취해야 하는 이유는?

- A. 태아 조직 성장 지원

- B. 에너지 저하
- C. 소화 장애
- D. 변비 유발

정답: A

8. 임신 중 권장되지 않는 체중 증가는?

- A. 과도한 체중 증가
- B. 적정 체중 증가
- C. 체중 유지
- D. 체중 감소

정답: A

9. 임신 초기 권장되는 음식은?

- A. 엽산 풍부 식품
- B. 고지방 음식
- C. 생선회
- D. 알코올 음료

정답: A

10. 철분이 부족할 때 나타나는 증상은?

- A. 빈혈
- B. 고혈압
- C. 소화 불량
- D. 두통 없음

정답: A

11. 임신부가 섭취해야 할 비타민 D의 주요 역할은?

- A. 칼슘 흡수 촉진
- B. 피로 유발
- C. 체중 증가
- D. 소화 억제

정답: A

12. 임신부가 먹으면 안 되는 음식은?

- A. 날계란
- B. 조리된 고기
- C. 신선한 과일
- D. 유제품

정답: A

13. 임신 중 식이섬유 섭취가 중요한 이유는?

- A. 변비 예방
- B. 체중 증가
- C. 식욕 감소
- D. 에너지 저하

정답: A

14. 임신부가 충분한 칼로리를 섭취해야 하는 시기는?

- A. 임신 2~3 분기
- B. 임신 초기

- C. 출산 후
- D. 임신 전

정답: A

15. 임신 중 비타민 A 과다 섭취의 위험성은?

- A. 태아 기형 유발 가능성
- B. 에너지 증가
- C. 소화 촉진
- D. 피부 개선

정답: A

16. 임신부의 식사 계획에서 중요한 점은?

- A. 균형 잡힌 영양 섭취
- B. 단일 식품 섭취
- C. 과식
- D. 금식

정답: A

17. 임신부가 섭취하는 지방의 역할은?

- A. 에너지 공급 및 태아 뇌 발달 지원
- B. 체중 감소
- C. 변비 유발
- D. 소화 장애

정답: A

18. 임신 중 음주가 태아에 미치는 영향은?

- A. 기형 및 성장 장애
- B. 체중 증가
- C. 소화 촉진
- D. 건강 증진

정답: A

19. 임신 중 나트륨 섭취는 어떻게 해야 하는가?

- A. 적정량 유지
- B. 무조건 제한
- C. 과다 섭취
- D. 무관심

정답: A

20. 임신부가 건강한 태아를 위해 해야 할 식습관은?

- A. 다양한 식품 골고루 섭취
- B. 특정 음식만 섭취
- C. 과식
- D. 금식

정답: A