
6. 산모 영양관리

임신과 출산을 위한 올바른 식습관과 영양소 섭취, 식이요법

1. 임신 중 반드시 섭취해야 하는 영양소는?

- A. 엽산, 철분, 칼슘
- B. 카페인
- C. 인스턴트 식품
- D. 고지방 음식

정답: A

2. 엽산이 중요한 이유는?

- A. 태아 신경관 결손 예방
- B. 체중 증가
- C. 피로 회복
- D. 감기 예방

정답: A

3. 임신 중 철분 부족 시 나타날 수 있는 증상은?

- A. 빈혈과 피로
- B. 두통
- C. 체중 감소
- D. 발진

정답: A

4. 산모에게 권장되는 하루 칼로리 섭취량은?

- A. 평소보다 약 300kcal 증가
- B. 평소와 동일
- C. 절대 줄임
- D. 1000kcal 증가

정답: A

5. 칼슘 섭취가 중요한 이유는?

- A. 태아 뼈 형성과 산모 골다공증 예방
- B. 체중 감소
- C. 소화 촉진
- D. 혈당 조절

정답: A

6. 임신 중 피해야 할 음식은?

- A. 생선회, 날달걀, 카페인 과다
- B. 채소
- C. 과일
- D. 물

정답: A

7. 임신 중 수분 섭취 권장량은?

- A. 하루 8~10 잔
- B. 1 잔
- C. 3 잔 이하
- D. 제한

정답: A

8. 임신 중 비타민 D의 역할은?

- A. 칼슘 흡수 도움
- B. 소화 촉진
- C. 혈압 상승
- D. 피로 유발

정답: A

9. 임신 초기 구토 완화에 도움이 되는 음식은?

- A. 생강차, 바나나
- B. 튀김류
- C. 카페인 음료
- D. 알코올

정답: A

10. 임신 중 과도한 카페인 섭취는?

- A. 유산 위험 증가
- B. 태아 성장 촉진
- C. 무관함
- D. 영양 강화

정답: A

11. 임신 중 충분한 단백질 섭취는 왜 중요한가?

- A. 태아 조직 형성에 필요
- B. 체중 감량
- C. 소화 방해
- D. 피로 증가

정답: A

12. 임신 중 식사 횟수 권장량은?

- A. 3끼 + 간식 2회
- B. 1끼만
- C. 5끼 이상 과식
- D. 굶기

정답: A

13. 임신 중 권장되지 않는 조리법은?

- A. 생식 또는 덜 익힌 음식
- B. 찜과 삶기
- C. 구이
- D. 볶음

정답: A

14. 임신 중 염분 섭취는 어떻게 관리해야 하는가?

- A. 적당히 제한
- B. 무제한 섭취
- C. 완전 제한
- D. 상관없음

정답: A

15. 임신 중 혈당 조절에 중요한 식이요법은?

- A. 저당분, 고섬유질 식단
- B. 고당분 식단
- C. 무식이
- D. 고지방 식단

정답: A

16. 임신부에게 권장되는 건강 간식은?

- A. 견과류, 과일
- B. 과자류
- C. 탄산음료
- D. 튀김류

정답: A

17. 임신 중 철분 흡수를 돕는 음식은?

- A. 비타민 C가 풍부한 과일
- B. 탄산음료
- C. 기름진 음식
- D. 커피

정답: A

18. 임신 중 필요한 비타민과 미네랄 보충 방법은?

- A. 균형 잡힌 식사와 필요시 보충제
- B. 무조건 보충제만
- C. 식사 무시
- D. 임의 중단

정답: A

19. 임신 중 과체중 예방을 위한 식습관은?

- A. 규칙적 식사와 적절한 칼로리 섭취
- B. 과식
- C. 식사 거르기
- D. 폭식

정답: A

20. 임신 중 영양 섭취를 기록하는 이유는?

- A. 영양 상태 관리와 건강 유지
- B. 무의미함
- C. 혼란 가중
- D. 시간 낭비

정답: A

