

15. 영양과 식생활 관리 (영유아의 균형 잡힌 식사와 올바른 식습관)

문제 20 문

1. 영유아에게 가장 필요한 영양소는?
A. 단백질, 탄수화물, 지방, 비타민, 미네랄
B. 단순 설탕만
C. 지방만
D. 아무 영양소도 필요 없음
정답: A
2. 이유식 시작 시기는 언제가 적절한가?
A. 생후 4~6 개월경
B. 바로 출생 후
C. 1 살 이후
D. 2 살 이후
정답: A
3. 균형 잡힌 식단이 중요한 이유는?
A. 성장과 발달에 필요한 영양 공급
B. 맛있게 먹기 위해
C. 배부르게 하기 위해
D. 중요하지 않음
정답: A
4. 영유아에게 주면 안 되는 음식은?
A. 꿀, 견과류, 생우유(1 세 미만)
B. 과일
C. 채소
D. 밥
정답: A
5. 식사 중 영유아가 토할 때 보호자는 어떻게 해야 하나?
A. 즉시 자세를 바꾸고 기도를 확인
B. 그냥 놔두기
C. 크게 소리내기
D. 먹이기 계속하기
정답: A
6. 영유아가 음식을 거부할 때 올바른 대처법은?
A. 강요하지 말고 다양한 식품 제공
B. 억지로 먹이기
C. 무시하기
D. 다른 간식 주기
정답: A
7. 물은 언제부터 주는 것이 좋은가?
A. 이유식 시작 후 적당량부터
B. 출생 직후부터

- C. 1 살 이후부터
- D. 물은 주지 않음

정답: A

8. 영양 결핍이 영유아에게 미치는 영향은?

- A. 성장 지연과 면역력 저하
- B. 전혀 영향 없음
- C. 건강해짐
- D. 과체중

정답: A

9. 영유아의 식사 환경에서 중요한 점은?

- A. 청결하고 편안한 분위기 조성
- B. 시끄러운 환경
- C. 불편한 자리
- D. 아무 신경 안 쓰기

정답: A

10. 음식 알레르기 예방을 위해 해야 할 일은?

- A. 알레르기 유발 음식 주의 및 관찰
- B. 아무 신경 안 쓰기
- C. 무조건 먹이기
- D. 알레르기 발생 시 무시

정답: A

11. 영유아가 음식을 잘 씹지 않을 때 해야 할 조치는?

- A. 부드럽게 조리하고 천천히 지도
- B. 강제로 먹이기
- C. 무시하기
- D. 급하게 먹이기

정답: A

12. 설탕이 많이 들어간 음식은 영유아에게 어떤 영향을 미치는가?

- A. 충치와 비만 유발
- B. 건강에 도움
- C. 무관심
- D. 성장 촉진

정답: A

13. 이유식은 어떻게 보관하는 것이 안전한가?

- A. 냉장 보관 후 빠른 시일 내 사용
- B. 상온에 오래 두기
- C. 다시 데우지 않기
- D. 아무렇게나 보관

정답: A

14. 영유아가 음식을 삼키기 어려워할 때 보호자가 해야 할 행동은?

- A. 적절한 크기로 잘라주기
- B. 무조건 많이 주기
- C. 강제로 먹이기

D. 무시하기

정답: A

15. 성장 발달에 중요한 영양소로 철분의 역할은?

A. 혈액 생성과 산소 운반

B. 근육 발달 무관

C. 피부 건강 무관

D. 아무 역할 없음

정답: A

16. 영유아에게 과일을 줄 때 주의할 점은?

A. 알레르기 반응 관찰과 적절한 크기로 제공

B. 항상 생과일만 주기

C. 아무 주의 없이 주기

D. 껍질째 주기

정답: A

17. 영유아의 식사 습관 형성을 위해 보호자가 해야 할 일은?

A. 올바른 식습관을 꾸준히 지도

B. 간식만 주기

C. 식사 시간을 무시

D. 규칙적이지 않게 먹이기

정답: A

18. 영유아가 편식을 할 때 대처법은?

A. 다양한 음식 시도와 긍정적 칭찬

B. 편식 방치

C. 먹지 않는 음식 강요

D. 아무 신경 안 쓰기

정답: A

19. 이유식을 시작할 때 첫 음식으로 적합한 것은?

A. 쌀죽이나 채소 퓨레

B. 고기만

C. 단 음식

D. 생채소

정답: A

20. 영유아에게 하루 권장 수분 섭취량을 맞추는 방법은?

A. 적절한 간격으로 물과 음료 제공

B. 하루 종일 물 주지 않기

C. 단번에 많은 양 주기

D. 음료 대신 탄산수만 주기

정답: A