

4. 영양관리 및 식생활 지도 (영유아의 균형 잡힌 영양 공급과 식습관 지도)

문제 20 문

1. 영유아에게 가장 중요한 영양소는?

- A. 탄수화물, 단백질, 지방
- B. 카페인
- C. 인공 감미료
- D. 알코올

정답: A

2. 영유아 식사 시 주의해야 할 점은?

- A. 균형 잡힌 식단 제공
- B. 편식 방치
- C. 너무 많이 먹이기
- D. 인스턴트 식품만 제공

정답: A

3. 수유 중인 아기에게 적절한 식사는?

- A. 모유 수유 또는 분유
- B. 성인 음식 바로 주기
- C. 음료수만 주기
- D. 과자만 주기

정답: A

4. 영유아 식사 환경에서 중요한 점은?

- A. 청결과 안전
- B. TV 시청하며 식사
- C. 혼자 식사
- D. 급하게 먹이기

정답: A

5. 과일과 채소가 중요한 이유는?

- A. 비타민과 미네랄 공급
- B. 단순 당분 공급
- C. 식욕 감소
- D. 무관심

정답: A

6. 식사 중 아이가 거부할 때 어떻게 해야 하나?

- A. 강요하지 않고 천천히 유도
- B. 억지로 먹이기
- C. 화내기
- D. 무시하기

정답: A

7. 영유아의 식사량 조절 방법은?

- A. 아이의 배고픔 신호에 맞추기
- B. 정해진 양 무조건 먹이기

- C. 많이 먹게 하기
- D. 배고플 때만 먹이기

정답: A

8. 알레르기 유발 가능 식품은?

- A. 견과류, 우유, 달걀
- B. 쌀, 감자
- C. 당근, 사과
- D. 물

정답: A

9. 이유식 시작 시기는?

- A. 생후 4~6 개월
- B. 바로 출생 후
- C. 1 년 이후
- D. 2 세 이후

정답: A

10. 영양 불균형 시 나타날 수 있는 증상은?

- A. 성장 지연과 면역력 저하
- B. 무관심
- C. 운동 과다
- D. 수면 과다

정답: A

11. 영유아가 충분한 수분을 섭취하는 방법은?

- A. 물과 적절한 음료 제공
- B. 음료 제한
- C. 물 대신 주스만 주기
- D. 아무것도 주지 않기

정답: A

12. 아이가 편식을 할 때 보호자의 올바른 대처법은?

- A. 다양한 음식 꾸준히 제공
- B. 편식 방치
- C. 좋아하는 음식만 주기
- D. 강압적으로 먹이기

정답: A

13. 영유아에게 주면 안 되는 음식은?

- A. 꿀 (생후 1 세 미만)
- B. 밥
- C. 과일
- D. 채소

정답: A

14. 아이의 성장에 중요한 미네랄은?

- A. 칼슘
- B. 나트륨
- C. 설탕

D. 카페인

정답: A

15. 음식을 먹을 때 영유아가 안전하게 할 수 있도록 해야 할 점은?

A. 적절한 크기로 잘라주기

B. 큰 조각 그대로 주기

C. 급하게 먹이기

D. 잠잘 때 먹이기

정답: A

16. 영유아에게 좋은 간식은?

A. 신선한 과일

B. 과자와 초콜릿

C. 패스트푸드

D. 탄산음료

정답: A

17. 수유 후 트림시키는 이유는?

A. 공기 배출로 복통 예방

B. 바로 눕히기 위해

C. 수유 강제 종료

D. 불필요

정답: A

18. 이유식을 시작할 때 가장 중요한 점은?

A. 소화에 부담 없는 음식부터 천천히

B. 바로 고기부터 주기

C. 달고 짠 음식부터 주기

D. 음식 섞기

정답: A

19. 영유아의 식사 태도 개선 방법은?

A. 식사 시간 규칙적으로 정하기

B. 언제나 간식만 주기

C. 밥상에서 TV 보기

D. 식사 거부 방치

정답: A

20. 영유아 식사 시 주의할 점 중 하나는?

A. 음식 온도 확인하기

B. 뜨겁게 바로 먹이기

C. 음식 입에 넣기 전 대기

D. 음식을 씹지 않게 하기

정답: A