

Çocuk Beslenmesi

DİKKAT!

Bu testte **20** soru bulunmaktadır.

Cevaplarınızı, cevap kâğıdınızın **Çocuk Beslenmesi** testi için ayrılan kısmına işaretleyiniz.

1. I. Yumurta

II. Et

III. Tavuk

IV. Anne sütü

V. Balık

Yukarıdakilerden hangisi ya da hangileri örnek proteinler arasında yer alır?

A) Yalnız I

B) I, II ve IV

C) II, III ve V

D) I ve IV

E) II ve V

2. E vitamini ile ilgili olarak aşağıdakilerden hangisi yanlıştır?

A) Emilimi ve taşınması için safra ve yağ gereklidir.

B) Antioksidant özelliğine sahiptir.

C) Isı, ışık ve alkaliye dayanıklıdır.

D) Eksikliğinde hemolitik anemi görülür.

E) Vücutta depolanmaz.

3. Yağlar ve şekerlerle ilgili olarak aşağıdakilerden hangisi yanlıştır?

A) Günlük alınacak porsiyon miktarları, enerji gereksinimlerine göre değişiklik gösterir.

B) Enerji ihtiyacı arttıkça diyetteki yağ ve şeker miktarı artırılır.

C) Yağ ihtiyacı karşılanırken hayvansal yağlar, diğer yağlardan üstün tutulmalıdır.

D) Enerji ihtiyacı karbonhidrat, yağ ve proteinlerden dengeli olarak karşılanmalıdır.

E) Günlük 30-50 gram yağ, yetişkin birey için yeterlidir.

4. Aşağıdaki besinlerden hangisi en iyi kalsiyum kaynağıdır?

A) Süt

B) Et

C) Balık

D) Yumurta

E) Fındık

5. Aşağıdakilerden hangisi bebeğin acıktığını gösteren geç dönem belirtisidir?

- A) Elini ağzına götürmesi
- B) Emme hareketi yapması
- C) Dudak şapırdatması
- D) El ve parmak emmesi
- E) Ağlaması

6. Aşağıdakilerden hangisi çocuklarda yemek seçme ve iştahsızlık sorunu için yapılacaklardan biri değildir?

- A) Yiyecekler çocuğun kolay yiyebileceği ve ilgilenebileceği biçimde sunulmalıdır.
- B) Anne babalar olumlu yeme davranışı içinde olmalıdır.
- C) Yemek saatlerine özen gösterilmelidir.
- D) Yemekten bir saat önce ve yemek sırasında sıvı alımı artırılmalıdır.
- E) Çocuğun reddettiği besin bir süre sonra tekrar denenmelidir.

7. Aşağıdakilerden hangisi doğal kimyasallarla hazırlanmış besinlerden biri değildir?

- A) Turşu
- B) Reçel
- C) Sosis
- D) Marmelat
- E) Salamura asma yaprağı

8. Besin hazırlama ve pişirmeyi değerlendirme ile ilgili olarak aşağıdakilerden hangisi yanlıştır?

- A) Değerlendirme sırasında kontrol formları kullanılmalıdır.
- B) Denetleme sonrasında tutulan kontrol formları ve değerlendirme raporu gibi dokümanlar saklanmalıdır.
- C) Besin hazırlama ve pişirmenin değerlendirmesi için inceleme ve değerlendirme komisyonu oluşturulmalıdır.
- D) Besin hazırlama ve pişirmeyi yapan personel de inceleme ve değerlendirme komisyonu içinde yer almalıdır.
- E) Değerlendirmede kullanılacak kriterler, iş görenler tarafından da bilinmelidir.

9. Okul çocuklarının ara öğün beslenmeleri ile ilgili olarak aşağıdakilerden hangisi yanlıştır?

- A) Ara öğünler, ana öğünlerde alınmayan besin öğelerini takviye ederek eksiklikleri tamamlar.
- B) Ara öğünler yeni bir besinin ilk kez denenebileceği öğün olmamalıdır.
- C) Besinlerin şeker oranı düşük olmalıdır.
- D) Ara öğünler çocuğun enerji ve besin ögesi gereksinmesinin %20'sini karşılayabilir.
- E) Ara öğünler belirli zamanlarda tüketilmelidir.

10. Biberonla beslenme ile ilgili olarak aşağıdakilerden hangisi yanlıştır?

- A) Bebek, kucakta beşik tutuşu ile tutulmalıdır.
- B) Bebeğin kafası vücudundan hafif yukarıda olmalıdır.
- C) Biberon eğik tutulmalıdır.
- D) Beslenme sırasında biberon anne veya bakıcı tarafından desteklenmelidir.
- E) Biberonun emziğinin tamamen mama ile dolu olmaması sağlanmalıdır.

11. Aşağıdakilerden hangisi öğün zamanlarında çocukların besin tüketimini artırmak amacıyla yapılacaklardan biri değildir?

- A) Öğün saatlerinde yenilen besinlerin faydaları çocuğa anlayacağı dille anlatılmalıdır.
- B) Çocuklar, öğün saatlerinde büyükler ile oturup yemek yemelidir.
- C) Çocuklara ödül vaat edilerek yemek yedirilmemelidir.
- D) Çocuklara seçme hakkı tanınmamalıdır.
- E) Yemeğin yedirilmesi işi tamamen ebeveyne ait olmamalıdır.

12. Bebeğin/çocuğun beslenme durumunun değerlendirilmesi ile ilgili olarak aşağıdakilerden hangisi yanlıştır?

- A) Vücut ağırlığı, boy, baş çevresi, beden kitle indeksi beslenmenin değerlendirilmesinde kullanılan ölçütlerdir.
- B) Ölçümlerin yorumlanmasında cinsiyete ve yaşa göre düzenlenmiş ulusal büyüme eğrileri kullanılır.
- C) Büyüme eğrileri yedi persantil çizgisinden oluşur.
- D) Üçüncü persantilin altındaki değerler düşük olarak kabul edilir.
- E) 75. persantilin üzerindeki değerler yüksek olarak kabul edilir.

13. Aşağıdakilerden hangisinde beş yaşındaki bir çocuğun ortalama vücut ağırlığıdır?

- A) 10 kg
- B) 12 kg
- C) 18 kg
- D) 22 kg
- E) 24 kg

14. Aşağıdakilerden hangisi galaktozemi hastası olan bir çocuğun yiyebileceği besinlerdendir?

- A) Bisküvi
- B) Meyve
- C) Karaciğer
- D) Tereyağı
- E) Pasta

15. Protein enerji malnütrisyonunun (PEM) beslenme tedavisi ile ilgili olarak aşağıdakilerden hangisi yanlıştır?

- A) Yeterli protein ve kalori içeren besinlerden oluşan bir beslenme programı oluşturulur.
- B) Protein gereksinimi 2-3 g/kg/gün olacak şekilde diyet düzenlenmelidir.
- C) 100-150kcal/kg/gün enerji alımı sağlanmaya çalışılmalıdır.
- D) Diyetin düzenlenmesinde kolay elde edilebilir besinlerin kullanılması esas alınmalıdır.
- E) Öğün sayısı en az üç olmalıdır.

16. I. Fındık

II. Lahana

III. Mantar

IV. Kırmızı et

V. Karnıbahar

Yukarıdakilerden hangileri Wilson hastalığı olan bir çocuğun tüketmemesi gereken besinlerdendir?

A) I, II ve III

B) II, III ve IV

C) I, III ve IV

D) II, IV ve V

E) I, II ve V

17. Aşağıdakilerden hangisi günümüzde okul çağı çocuklarında sıklıkla görülen beslenme ile ilgili hastalıklardan biri değildir?

A) Şişmanlık

B) Pnömoni

C) Demir eksikliği anemisi

D) Zayıflık

E) Vitamin yetersizliği

18. I. Başlangıçta yağdan fakir, laktozdan zengindir.

II. Sulu ve grimsi mavi renktedir.

III. Çocuğun sıvı kaybını ve kan şekerinin düşmesini önler.

IV. Beslenme uzadıkça sütün yağ içeriği artar.

Yukarıda bazı özellikleri verilen anne sütü aşağıdakilerden hangisi ile tanımlanır?

A) Kolostrum

B) Geçiş sütü

C) Olgun süt

D) Ön süt

E) Son süt

19. Dört yaşında bir çocuğun günlük alması gereken enerji miktarı aşağıdakilerden hangisinde doğru olarak verilmiştir?

A) 1000 kalori

B) 1100 kalori

C) 1500 kalori

D) 1800 kalori

E) 2000 kalori

20. Ergenlik döneminde enerji ve besin ögesi ihtiyacı ile ilgili olarak aşağıdakilerden hangisi yanlıştır?

- A) Ergenlikte büyümenin hızlanmasıyla vücudun enerji ve besin öğelerine olan ihtiyacı artar.
- B) Günlük enerji ihtiyacı fiziksel aktivite ile ilgilidir.
- C) Ergen, bol kalorili beslenme alışkanlığı yerine proteinli yiyeceklere özendirilmelidir.
- D) Bu dönemdeki enerji ve besin eksikliği pubertenin gecikmesine ve büyümenin geri kalmasına neden olur.
- E) Ergenlerde enerji, protein, vitamin ve mineral gereksinimi artmasına rağmen iştah azalmıştır.

CEVAPLAR

1. D 2. E 3. C 4. A 5. E 6. D 7. C 8. D 9. B 10. E 11. D 12. E 13. C 14. B 15. E 16. C 17. B 18. D 19. C 20. E