**Alimentaţia cu formule de lapte-praf pentru copii. Alimentația copilului după vârsta de 1 an.**

**Complement simplu**

**1)** Copiilor sugari, alimentaţi artificial, cu formule de lapte-praf, complementul se indică:

**a)** la vârsta de 6 luni, ca şi în alimentaţia naturală

**b)** la vârsta de 4 luni, indiferent de masa corpului

**c)** la vârsta de 4 luni, dacă are anemie

**d)** dacă copilul manifestă foame şi e mai mare de 4 luni

**e)** la vârsta de 4 luni, dacă prezintă interes pentru alte tipuri de hrană (alimente) în afară de cea lactată, pe care o primeşte

**2)** Evidenţiaţi care este frecvenţa prizelor alimentare, recomandată sugarului în vârstă de 6 luni, care este alimentat artificial:

**a)** de7 ori în zi

**b)** de 6 ori în zi

**c)** de 8 ori în zi

**d)** de 5 ori în zi

**e)** de 4 ori în zi

**3)** Metoda alternativă în alimentaţia sugarului este utilizată:

**a)** în caz de diversificare a alimentaţiei sugarului

**b)** în caz de alimentaţie mixtă a sugarului

**c)** în caz de alimentaţie artificială a sugarului

**d)** în caz de alimentaţie naturală a sugarului

**e)** în alimentarea copilului preşcolar

**4)** Indicaţi la ce vârstă, conform recomandărilor OMS, se permite administrarea laptelui de vaci integru:

**a)** de lavârsta de 6 luni

**b)** de lavârsta de 12 luni

**c)** de lavârsta de 2 ani

**d)** de lavârsta de 8 luni

**e)** de lavârsta de 3 luni

**5)** Selectaţi care este gradul de hipogalactie, corespunzător deficitului de lapte matern egal cu 40% (din necesarul zilnic al copilului sugar):

**a)** gradul I

**b)** gradul II

**c)** gradul III

**d)** uşoară

**e)** severă

**6)** Indicaţi câte mese pe zi se recomandă copilului în vârstă de 2 ani:

**a)** 6 mese

**b)** 3 mese

**c)** 5 mese (3 mese de bază şi 2 gustări)

**d)** 4 mese

**e)** 7 mese

**Complement multiplu**

1) Precizaţi grupele de alimente incluse în piramida alimentară a copilului:

a) fructe şi legume

b) băuturi şi sucuri dulci

c) grăsimi solide şi grasimi saturate

d) cereale integrale

e) carne, peşte, ouă

**2)**Indicaţi care greşeli în alimentaţia copilului pot cauza tulburări de nutriţie:

**a)** alimentare artificială neadecvată

**b)** utilizarea excesivă a unor produse

**c)** alimentare exclusivă la sân până la vârsta de 6 luni

**d)** introducerea tardivă a alimentelor complementare

**e)** introducerea alimentelor complementare începând cu vârsta de 6 luni

**3)** Evidenţiaţi condiţiile ce impun indicarea alimentaţiei mixte la copilul sugar:

**a)** copilul este agitat permanent

**b)** copilul are un indice ponderal 0,9 la 1 lună după naştere

**c)** hipogalactie maternă iremediabilă

**d)** absenţa mamei o anumită perioadă a zilei

**e)** curba ponderală plată

**4)** Consumul insuficient de lipide la copii de vârstă fragedă poate cauza:

**a)** îmbolnăviri frecvente

**b)** aport scăzut de energie

**c)** creştere ponderală insuficientă

**d)** hipovitaminoză (A,D,E,K)

**e)** retard neuropsihic

**5** )Consumul exagerat de lipide la copii de vârstă fragedă poate cauza:

**a)** adaos ponderal accelerat

**b)** creştere staturală rapidă

**c)** obezitate

**d)** dispancreatism

**e)** diaree acută

**6)** Indicaţi ce se ia în considerație în selecţia formulei de lapte pentru sugar:

**a)**  vârsta copilului

**b)** masa corpului copilului

**c)** starea sănătăţii copilului sau anumite probleme de sănătate

**d)** rezultateleanalizelor sângelui

**e)** particularităţile de dezvoltare ale copilului

**7)** Indicaţi consecinţele posibile ale deficitului de proteine în alimentaţia copiilor de vârstă fragedă şi a celor preşcolari:

**a)** retard în dezvoltarea fizică

**b)** retard în dezvoltarea neuropsihică

**c)** scădere a rezistenţei organismului la infecţii

**d)** anemie

**e)** suprasolicitare funcţională a sistemului renourinar

**8)** Indicaţi consecinţele posibile ale excesului de proteine în alimentaţia copiilor de vârstă fragedă şi a celor preşcolari:

**a)** suprasolicitare a sistemului digestiv

**b)** suprasolicitare metabolică

**c)** imunoreactivitate redusă

**d)** anemie

**e)** suprasolicitare funcţională a sistemului renourinar

**9)** Indicaţi care din alimentele enumerate trebuie excluse din raţia zilnică a copilului de vârsta (1-2 ani):

**a)** laptele de vaci

**b)** condimentele picante, inclusiv sarea

**c)** mezelurile afumate

**d)** grăsimea de porc

**e)** legumele coapte

**10)** Indicaţi care din afirmaţii, privind alimentaţia copiilor în vârstă de 1-3 ani, sunt corecte:

**a)** dacă copilul nu e alăptatse recomandă formule de lapte special adaptate, nu lapte de vaci integru

**b)** se recomandă reducerea/excluderea consumului de produse cu conţinut sporit de sare, grăsimi şi zahăr

**c)** alimentele se deosebesc de cele utilizate de adult prin calitate superioară, cantitate şi consistenţă, adaptate vârstei

**d)** necesarul zilnic (la kg/masă corp) în apă la copil e mai mare ca la adult

**e)** necesarul zilnic (la kg/masă corp) în apă la copil e mai mic ca la adult

**11)** Alimentaţia neadecvată a copilului poate avea ca consecinţă:

**a)** infecţii respiratorii acute

**b)** rahitism

**c)** hipovitaminoză

**d)** anemie

**e)** adaos ponderal scăzut

**12)** Evidenţiaţi care din afirmaţii sunt reguli de iniţiere a alimentaţiei artificiale la sugar:

**a)** formula de lapte-praf se va introduce în alimentaţie doar când copilul este sănătos

**b)** formula de lapte-praf nouă se va introduce progresiv şi treptat

**c)** nu se vor introduce simultan două sau mai multe formule de lapte-praf noi

**d)** dacă masa ponderală stagnează în decurs de 3 zile, se va recurge la o altă formulă de lapte-praf

**e)** se vor folosi de preferinţă formulele de lapte adaptate

**13)** Enumeraţi consecințele utilizării laptelui de vaci în alimentaţia sugarului:

**a)** suprasolicitarea osmotică renală

**b)** anemia carenţială

**c)** alcaloza metabolică

**d)** gastroenteropatia alergică

**e)** distrofia

**14)** Evidenţiaţi conform căror criterii se clasifică formulele de lapte-praf:

**a)** după gradul de adaptare

**b)** după vârsta, la care sunt indicate

**c)** după sursa de glucide

**d)** după tehnologia de producere

**e)** după particularitatea compoziţională

**15)** Evidenţiaţi avantajele formulelor de lapte-praf adaptate faţă de cele neadaptate:

**a)** glucidele sunt reprezentate practic exclusiv de către lactoză

**b)** au un nivel scăzut de cazeină şi un conţinut sporit de proteine din zer (serice)

**c)** conţin acizi graşi polinesăturaţi în cantităţi mai mari

**d)** sunt îmbogăţite cu vitamine şi microelemente, în special cu Fe

**e)** ,,imită” în întregime componenţa laptelui matern

**16)** Evidenţiaţi dezavantajele formulelor de lapte-praf adaptate faţă de laptele matern:

**a)** proteina străină poate fi alergizantă pentru copil

**b)** conţin mai puţine proteine din zer

**c)** conţin mai multă lactoză

**d)** sunt lipsite de factori antiinfecţioşi

**e)** conţin cantităţi scăzute de beta-lactoglobulină

**17)** Evidenţiaţi consecinţele alimentaţiei dezechilibrate ale preşcolarului:

**a)** anorexie nervoasă

**b)** retard fizic

**c)** patologie digestivă

**d)** anemie feriprivă

**e)** patologie sistemică

**18)** Indicaţi de ce copiilor sugari nu se recomandă administrarea laptelui de vaci integru sau în diluţii:

**a)** conţine mai puţin calciu şi natriu

**b)** poate reduce cantitatea de lapte matern produs

**c)** conţine mai puţin fier, care are o biodisponibilitate redusă, comparativ cu laptele matern

**d)** poate induce hemoragii gastro-intestinale

**e)** poate cauza alergie

**19)** Indicaţi tulburările nutriţionale caracteristice la vârsta pubertăţii:

**a)** carenţa de calciu

**b)** anorexia nervoasă

**c)** rahitismul

**d)** anemia carenţială

**e)** nanism

**20)** Indicaţi prin ce se deosebeşte alimentaţia adolescentului de cea a copilului mic, în vârstă de 1-3 ani:

**a)** prin volumul zilnic de hrană

**b)** prin diversitatea alimentelor

**c)** prin servirea estetică hrănii

**d)** prin cantitatea hrănii, administrată la o priză alimentară

**e)** prin necesitatea zilnică de calorii

**21)** Indicați ce reprezintă ,,dieta prudentă”, recomandată pentru copiii mai mari de 2 ani:

**a)** aport scăzut de colesterol (sub 100 mg/1000 kcal/zi)

**b)** dietă hipoalergică

**c)** dietă cu nivel echilibrat de glucide (60% din aportul caloric zilnic), lipide (sub 30% din aportul caloric)

**d)** dietă vegetariană

**e)** dietă cu cantitate redusă de sare

**22)**Indicaţi ce particularităţi ale alimentelor sunt recomandate pentru copiii de vârstă fragedă:

**a)** se va utiliza doar carne slabă

**b)** se va prefera modul de preparare ,,la aburi” (pentru pârjoale, perişoare)

**c)** se vor prefera grăsimile de calitate (uleiuri vegetale, unt, smântână proaspătă)

**d)** se poate utiliza maioneză pentru sosuri

**e)** se vor exclude condimentele picante

**23)** Indicaţi ce tipuri de bucate se recomandă a fi prezente în alimentaţia copiilor în vârstă de 1-3 ani:

**a)** supele de legume

**b)** budinca

**c)** salatele din legume/fructe proaspete

**d)** salatele din legume fierte

**e)** carnea prăjită

**24)** Indicaţi ce include supravegherea alimentaţiei copiilor în instituţiile preşcolare:

**a)** elaborarea raţiei alimentare pentru fiecare grup de vârstă în parte

**b)** supravegherea calităţii şi stocării produselor alimentare

**c)** supravegherea tehnologiei preparării bucatelor

**d)** aprecierea calităţii bucatelor gata preparate

**e)** efectuarea examinării medicale a angajaţilor blocului alimentar

**Alimentaţia cu formule de lapte-praf pentru copii. Alimentația copilului după vârsta de 1 an.**

***Complement simplu***

* 1. A
  2. D
  3. B
  4. C
  5. B
  6. C

***Complement multiplu***

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