



Bà bầu hãy tìm hiểu thông tin về nhu cầu canxi và sắt cho thai phụ hàng ngày; nhận biết các loại thực phẩm giàu axit folic, protein... qua 10 câu hỏi đi kèm đáp án có sẵn dưới đây.

1. Khi mang thai, bạn nên ăn thêm bao nhiêu calo mỗi ngày?

- a. 300 calo.
- b. 500 calo.
- c. 1000 calo.

Đáp án: A. Khi mang bầu, bạn cần tăng năng lượng hàng ngày lên khoảng 300 calo là đủ để cung cấp thêm năng lượng cho sức khỏe bạn và sự phát triển của em bé.

2. Axit folic – chìa khóa dinh dưỡng cho sự phát triển toàn diện của thai nhi có nhiều trong...

- a. Những loại rau nhiều lá, có màu xanh sẫm.
- b. Các loại đậu.
- c. Hoa quả thuộc họ cam quýt và những loại hoa quả thuộc họ cam quýt.

d. Bánh mì và ngũ cốc.

e. Tất cả những loại thực phẩm trên.

Đáp án: E. Thai phụ cần khoảng 0,4mg axit folic mỗi ngày để ngăn ngừa khuyết tật ống thần kinh cho bé. Axit folic có nhiều trong các loại thực phẩm khác như ngũ cốc để nướng xốp (đặc biệt là gan), súp lơ xanh, măng tây, rau chân vịt...

3. Thụ tinh thông thường, thai phụ uống một cốc rượu cũng không gây hại gì?

a. Đúng.

b. Sai.

Đáp án: B. Nghiện rượu cho mẹ rõ ràng, số lượng rượu uống như trong quá trình mang thai cũng có thể gây dị tật bẩm sinh và làm chậm phát triển trí tuệ của bé. Không có giới hạn về việc số lượng rượu uống an toàn khi mang thai. Tốt nhất, bạn nên tuyệt đối tránh uống rượu.

4. Lượng canxi cần tăng thêm hàng ngày trong giai đoạn thai nghén là...

a. 20%.

b. 30%.

c. 40%.

Đáp án: C. Thai phụ nên tăng cường khoảng 40% canxi mỗi ngày (tổng lượng khoảng 1200-1500mg canxi). Tổng lượng canxi là để hỗ trợ quá trình hình thành xương của bào thai.

5. Thực phẩm béo, sữa ít chất béo thì cũng ít canxi hơn thực phẩm béo, sữa nhiều chất béo?

a. Đúng.

b. Sai.

Đáp án: B. Dù có hàm lượng chất béo thấp nhưng loại bơ, sữa này vẫn chứa lượng canxi tổng lượng với các loại bơ, sữa có hàm lượng chất béo cao hơn. Vì vậy, bạn có thể uống sữa ít chất béo, ăn thêm sữa chua và phô mai hàng ngày.

6. Thai phụ bổ sung các loại vitamin tổng hợp, viên sắt, canxi hoặc axit folic.

a. Đúng.

b. Sai.

Đáp án: Đúng. Tùy tình trạng dinh dưỡng, bác sĩ sẽ khuyến cáo nên bổ sung dinh dưỡng gì khi mang thai, đảm bảo an toàn, khỏe mạnh cho cả mẹ và bé.

7. Chọn rau xanh và hoa quả tươi hàng ngày tốt nhất khi mang bầu là...

- a. 3 phần rau xanh và 2 phần hoa quả tươi.
- b. 2 phần rau xanh và 3 phần hoa quả tươi.
- c. 4 phần mỗi loại.

Đáp án: A. Rau xanh, hoa quả tươi không chỉ cung cấp vitamin và khoáng chất mà chúng còn dồi dào chất xơ, hỗ trợ hệ tiêu hóa, tránh táo bón cho bà bầu. Nên ăn khoảng 3 phần rau xanh, 2 phần hoa quả tươi (nhất là những loại quả giàu vitamin C như cam) mỗi ngày.

8. Loại thực phẩm nào sau đây chứa nhiều protein tốt cho sức khỏe?

- a. Đậu xanh.
- b. Các loại hạt.
- c. Đậu nành và các sản phẩm từ đậu nành.
- d. Tất cả những loại thực phẩm trên.

Đáp án: D. Ngoài ra, các loại thịt, cá, trứng, sữa cũng là nguồn cung cấp protein dồi dào cho cả mẹ. Đậu phụ và các loại ngũ cốc cũng chứa nhiều protein.

9. Hàm lượng chất béo chiếm khoảng bao nhiêu phần trăm trong chế độ ăn hàng ngày của bạn?

- a. 30%.
- b. 40%.
- c. 50%.

Đáp án: A. Trong khẩu phần ăn hàng ngày, nên ghi nhận tỉ lệ chất béo không vượt quá 30%.

10. Lượng sắt tối thiểu cho thai phụ mỗi ngày là?

- a. 5mg.
- b. 10mg.

c. 30mg.

Đáp án: C. Sốt phòng tránh chẹn ng thi u máu và giảm chèn năng sản xuất hồng cầu cho cơ thể mẹ, vận chuyển oxy cho cơ thể bé.

Theo <http://giadinh.net.vn/home/20090311101114311p0c1016/10-cau-trac-nghiem-kien-thu-c-dinh-duong-danh-cho-ba-bau.htm>