

- 1. Kaj pomeni zdrava prehrana?**
 - Zdrava prehrana omogoča optimalen psihofizični razvoj, dobre intelektualne sposobnosti, vitalnost, poveča splošno odpornost in delovno storilnost. Zdrava uravnotežena prehrana pomeni vnos vseh potrebnih hraničnih snovi ter ustreznouogijsko vrednost hrane.
- 2. Naštej aktivnosti promocije zdrave prehrane!**
 - Zagovarjanje zdrave prehrane in vzgoja o pravilni prehrani je najpomembnejše za doseganje dobrega zdravja.
 - Zdrava prehrana vključuje dostop do zdravega načina prehranjevanja, dostop do informacij in potrebna znanja za sprejemanje zdravih odločitev (CINDI).
 - Promocija zdrave prehrane zahteva usklajeno dejavnost vseh družbenih sektorjev (pridelava, nakup in izbira zdrave hrane – HACCP standard).
- 3. Kaj pomeni dieta in kaj dietetika?**
 - Dietetika: je veda o prehrani in zdravem načinu življenja; medicinska dietetika: zajema higieno prehrane, družbeno dietetiko, klinično prehrano in rehabilitacijsko dietetiko
 - Dieta: Beseda dieta izhaja iz grške besede diaita, kar pomeni način življenja; je predpisana hrana za zdravega ali bolnega človeka.
- 4. Kdaj se prične razvoj socialne medicine? Utemelji!**
 - V 18. stol. se prične razvoj socialne medicine (Frank govori o nedohranjenosti in prenahranjenosti, poudarja vlogo države pri zdravju ljudi; je utemeljitelj higiene prehrane in zdrave prehrane)
 - V tem obdobju se prične zdravljenje deficitarnih bolezni z določeno hrano (ozdravitev beri-beri, skorbuta pa že sto let prej).
- 5. Kaj so esencialna hranila?**
 - Življensko pomembne snovi, ki jih človek potrebuje v zelo majhni količini in jih mora dobiti s hrano, ker jih sam ne more sintetizirati – omega 3 in omega 6 ter vitamini.
- 6. Kaj je peptinska dieta?**
 - Jabolčna dieta (damo pasirana jabolka), ki se jo priporoča pri akutnih črevesnih okužbah.
- 7. Kaj je danes osnovna dieta?**
 - Danes je osnovna dieta zdrava, hranično in energijsko uravnotežena prehrana, ki je prilagojena okusu, navadam, ekonomskim zmogljivostim in okolju.
- 8. Iz česa je sestavljeno zdravo prehranjevanje?**
 - Zdravo prehranjevanje je sestavljeno iz: uravnotežene prehrane, varne prehrane (čim manj gensko spremenjenih), funkcionalne prehrane(hrana, ki nas varuje, priskrbi osnovne hranične snovi), biološko in gastronomsko sprejemljive hrane.
- 9. Naštej vsaj tri načine globalizacije prehranskih praks!**
 - McDonalds kot globalna prehranska veriga;
 - pravila zdravega prehranjevanja;
 - spremembe mediteranske prehranske piramide.
- 10. Naštejte vrste motenj hranjenja!**

- anoreksija nevroza
- bulimija nevroza
- kompulzivno prenajedanje

11. Kako poteka zdravljenje motenj hranjenja?

- Medicinsko zdravljenje: za otroke in mladostnike do 17 leta v pediatrični kliniki, po 18 letu pa k sklopu centra za mentalno zdravljenje v okviru psihiatrične klinike Zdravljenje poteka v timu z specialisti (psihiater, spec. MS, psiholog, delovni TH, muziki TH), imajo likovno glasbeno plesno TH. Zdravljenje traja 3 mesece, zadnji mesec imajo možnost vključevanja v skupine za samopomoč.
- Psihosocialno zdravljenje: motnja hranjenja simptom nekega problema, ki ga je potrebno razrešiti. Družinska terapija in pomoč pri zdravljenju, če je družina krivec, se to osebo za nekaj časa izključi iz družine.
- Vloga skupin za samopomoč: nekatere osebe se sploh ne vključijo v medicinsko zdravljenje, so pa vključene v skupine. Delujejo od leta 1994, vodje skupine imajo osebne izkušnje in so za to specializirane, saj so nekoč že šle skozi to. Psihologinje, dipl. soc. delavke, sociologinje z dodatnimi znanji.
- Okrevanje: traja celo življenje, saj obstaja verjetnost, da ob stiski pade nazaj v motnjo. Hranimo počasi, konstantno, prične se z 800 kcal, nato 1000, 1200, 1300, 1500 kcal. Pomembno je tudi, da se obrok pojde v primerenem času cca. 20 minut.

12. Kaj pomeni zdrava prehranjevalna politika?

- Pridelavo, predelavo in ponudbo cenovno dostopne hrane vsem družbenim skupinam ter ustrezno učenje o zdravi prehrani (CINDI, 2001)

13. Značilnost slovenske kuhinje v 18. in 19. Stoletju

- V slovenski kuhinji sta pomembni dve rastlini: pšenica in krompir, ki se prvič omenjata 1767. Naši predniki so uživali veliko gozdnih sadežev, nabirali zelišča in sloveli po čebelarstvu in vinogradništву. Razvita je bila ovčereja in sadjarstvo (sušenje, žganje). Slovenci so hrano, kuhalili, pražili in cvrli.

14. Razloži pojem rastlinski totemizem.

- Pobožje častiti – jedi iz pšenice so pri nas tipične slavnostne jedi. Po kmetovem je pšenica predobra za vsakdan. Jedi iz krušnih žit so tudi do danes obdržale mesto na slovenski praznični mizi.

15. Opiši kazalce zdrave prehrane v procentih (Kazalci zdrave prehrane v % (tabela))

- nasičene maščobne kisline: 0 - 10 %
- nenasičene maščobne kisline: 3 – 7 %
- beljakovine: 10 - 15 %
- ogljikovi hidrati: 50 - 70 %
- dietne vlaknine: 27 - 40 g
- sadje, zelenjava: do 600 g/dan
- semena, orehi: do 30 g/dan
- sladkor, med: 0 – 10 %
- holesterol: do 300 mg/dan
- sol: do 5 g/dan

16. Kakšne vplive ima dobra prehrana na zdravje.

- Z zdravim prehranjevanje zdravje varujemo in sočasno preprečujemo številne dejavnike tveganja za nastanke bolezni. Preprečujemo debelost, povišan RR, slad. bol., srčno-žilne bol.

17. Prehrambeni kazalci zdrave prehrane.

- skupne mašcobe: 15 – 30 %
 - nasičene mašč. kisl.: do 10 %,
 - večkrat nenasičene mašč. kisl.:
 - o omega 6: 3 - 7 % (semena, oreščki, olje oljne repice)
 - o omega 3: 0,5 – 1,0 % (morske ribe, morski sadeži);
- beljakovine: 8 – 10 % pri visoko kaloričnem vnosu ,
10 – 15 % pri nizko kaloričnem vnosu;
- Holesterol: do 300 mg/dan;
- Vlaknine: 27 - 40/1000 kcal
- sadje in zelenjava: > 600 g/dan
- ribe: > 20 g/dan
- sol: < 5 g/dan

18. Kaj so aditivi? Kako jih poimenujemo? Naštej vsaj 4 vrste.

- Vse snovi, ki so dodane živilu in ki se običajno ne uporabljajo ali uživajo kot živilo.
- Dodajajo se iz tehnoloških in organoleptičnih razlogov v proizvodnji ali pakiraju
- Ker imajo neposredne in posredne učinke na živilo, postanejo del živila.
- Sladila, barvila, konzervansi, antioksidanti

19. Kaj so dietna živila? Naštej vsaj 4.

- Živila, ki se zaradi specifične sestavine ali predelave bistveno razlikujejo od običajnih živil.
- Namenjena so: osebam z motnjami prebave ali presnove, osebam s takšnim fiziološkim stanjem, ki zahteva nadzorovano in usmerjeno prehrano, dojenčkom in malim otrokom
- kruh brez glutena, živila brez laktoze, mleko 0,1% maščob, sir z manj maščob.

20. Kaj je lahka varovalna hrana? Naštej jih vsaj 4

- Živila z manjšo količino (ali brez) maščob, sladkorjev (ogljikovih hidratov) oz. beljakovin. Te nadomestimo z manj vrednimi snovmi: umetna sladila, prehranske vlaknine, zrak
- živila z manj holesterola, soli, kofeina, alkohola

21. Kaj so funkcionalna živila? Naštej jih vsaj štiri.

- Živila, ki jim pripisujemo več kot tradicionalnim živilom. Organizem oskrbujejo z osnovnimi hranili ter preprečujejo obolenja in prispevajo k boljšemu zdravstvenemu stanju
- mleko, ribe, jajca, olivno olje

22. Naštej vse ogljikove hidrate in jih natančno poimenuj!

- enostavni oh:
 - o monosaharidi: glukoza, fruktoza, galaktoza, manoza
 - o disaharidi: saharoza, maltoza, laktosa
- sestavljeni oh

- glikogen
- škrob
- balastne snovi (celuloza, hemiceluloza, pektin, lignin)

23. Našteje maščobe v prehrani!

- Poznamo prave maščobe in maščobam podobne snovi – lipoide.
- Prave maščobe so masti in olja.
- Maščobam podobne snovi – lipoidi:
 - fosfatidi (lecitin, kefalin – delujeta kot emulgatorja);
 - karotenoidi (tvorijo rumeno in rdečo barvo – korenček, marelice, solata in drugo; glavni predstavnik je β karoten, ki je provitamin vitamina A).
 - steroidi (holesterol – nastaja v jetrih, dobimo pa ga tudi s hrano; je sestavni del celičnih membran, tvori žolčne kisline in vitamin D).

24. Kateri sta dve poznani vrednosti holesterola? Razloži njuno vlogo.

- LDL (low density lipoproteins), ki se veže na beljakovine z nizko gostoto (povečuje nalaganje na žilne stene);
- HDL (high density lipoproteins), ki se veže na beljakovine visoke gostote (omogoča izplavljanje holesterola iz žilnih sten in njegov prenos v jetra. Z zdravim načinom življenja v organizmu zmanjšujemo LDL in povečujemo HDL).

25. Kako delimo nenasičene maščobne kisline in kakšen je njihov pomen?

- Nenasičene maščobne kisline (MK) delimo na:
 - mono nenasičene MK (oleinska – olivno olje in olje oljne repice);
 - poli nenasičene MK – esencialne MK (linolna in linolenska);
 - Ω 3 MK (alfa linolenska – morske ribe in sadeži, v sledeh pa olivno olje in olje oljne repice, oreščki, semena);
 - Ω 6 MK (linolna – vsa rastlinska olja, meso).
- Pomembno je razmerje med Ω 3 MK in Ω 6 MK (1 : 5 do 1 : 10)!
- Vplivajo na preventivo AMI.

26. Opiši lastnosti maščob v prehrani.

- Specifična masa je manjša kot pri vodi,
- topne so le v topilih,
- tališče je različno (več je nenasičenih MK, nižje je tališče – olje 0 °C, mast 35 °C)
- tvorba emulzij (homogenizacija mleka);
- znana je tudi žarkost maščob;
- maščobe lahko segrevamo do visoke temperature 220 °C, če jih premočno segrejemo, glicerol prehaja v akrolein, ki je močno aterogen.

27. Naštej beljakovine v prehrani.

- Enostavne – proteini: albumini, protamini, prolamini, histoni, skleroproteini (keratin, kolagen, elastin) in
- Sestavljene – proteidi (B komponenta in prostetična skupina): fosfoproteini (kazein), kromoproteini (hemoglobin, mioglobin), glikoproteini (mucin, hitin v gobah) in nukleoproteini (so sestavine celičnih jeder).

28. Naštej vsaj 5 živil z visoko vsebnostjo holesterola.

- Mastno meso, jetra, možgani, polnomastno mleko, mlečni izdelki, jajčni rumenjak.

29. Naštej vsaj 5 živil z visoko vsebnostjo beljakovin.

- Piščanče prsi brez kože, puranje prsi brez kože, govedina, svinjina, mandeljni, losos, tofu.

30. Opišite načine sprejemanja in oddajanja vode.

- Sprejemanje vode: pitje tekočin (2 – 2,5 l/dan), živila, presnova.
- Oddajanje vode: urin, blato, znoj, izdihani zrak.

31. Naštej 4 naloge vode v telesu in jih opiši.

- Naloge vode v telesu: voda je topilo, izloča odpadne snovi, je transportno sredstvo, uravnava telesno temperaturo.

32. Uporabnost vode v prehrani

- v tekočem stanju za pitje, pripravo hrane;
- v plinastem stanju za dušenje, ekstrahiranje, sterilizacijo;
- v trdnem agregatnem stanju za hlajenje in konzerviranje hrane.

33. Kaj pomeni dehidracija?

- Etiologija dehidracije: 2% izguba v 24 urah brez pitja. Simptomi: izguba 4% telesne teže, več kot 20% izguba je ogrožajoča.

34. Kako rehidriramo?

- Rehidriramo počasi, daje se 1/4 do 1/3 kar manjka.

35. Naštej vsaj 5 vrst obolenj, ki so lahko povezane z dehidracijo.

- glikozurija
- akutna odpoved ledvic
- visok krvni tlak
- debelost
- revmatične bolezni

36. Naštej vsaj 5 vitaminov topnih v vodi in v katerih živilih so.

- B 1 – tiamin: kruh, žita, zrna,;
- B 2 – riboflavin: mleko in ml. izdelki, jajca, meso,;
- B 3 – niacin, nikotinska kislina, PP faktor: vsa B hrana, žita, zrna,;
- B 5 – pantotenska kislina. gobe, vsa B hrana, žita, zrna,;
- B 6 – piridoksin: zelenjava, vsa B hrana, žita, zrna,;

37. Naštej vsaj 5 vitaminov topnih v maščobah in v katerih živilih so.

- A – retinol; jetra, mleko in ml. izd.(smetana, maslo), sadje, rumena in zelena list. zel.
- D – ergokalciferol (D 2),: pivski kvas; holekalciferol (D 3): ribje olje, jajčni rumenjak;
- E – tokoferol: rastlinsko, sončnično, olivno olje;
- K – filokinon: špinača, solata, brokoli, ohrov.

38. Naštej vsaj 5 makroelementov/mikroelementov in pri vsakemu 3 živila.

- Makroelementi:
 - o natrij: meso, ribe, perutnina, zelenjava;
 - o kalij: meso, mleko, sadje, zelenjava;
 - o klor: sol, soljena hrana, kalijev klorid, živalski izdelki;
 - o kalcij: mleko, sir, jogurt, stročnice, oreščki, semena, jagodičevje;
 - o magnezij: špinača, rukola, arašidi, ovseni kosmiči, soja, koruza, fižol
- Mikroelementi:
 - o železo: leča, školjke, goveja jetra, sezamovo olje, sojino zrnje, piščančja jetra;
 - o jod: alge, školjke in ribe, špinača, ohrov, koruza, polnovredna žita, jabolka, hruške;
 - o fluor: rženi kruh, prekajeno meso, sardine, pivski kvas, jajca, piščanče meso, peteršilj;
 - o cink : školjke, polži, raki, rdeče meso, tunina, soja, otrobi in neoluščen riž;
 - o baker: ostrige, jastogi, rakovice, artičoke, avokado, redkvice, česen, gobe, krompir;

39. Pojasni kaj so antioksidanti in kakšna je njihova vloga?

- So snovi, ki preprečujejo ali zavirajo oksidacijo druge snovi.
- Delujejo po principu odvzema prostih radikalov in darovanju vodikovih atomov.

40. Naštej vsaj 5 predstavnikov antioksidantov in pri vsakemu 3 živila.

- vitamin C: jagodičje, južno sadje, paprika, brokoli, brstični ohrov, krompir, paradižnik, por;
- vitamin E: rastlinske maščobe in olja, oreški, žita, kalčki, semena in nekatera zelenjava (špinača, zelena, koromač);
- karotenoidi: marelice, agrumi, temnolistnata zelenjava, korenje, paradižnik, ohrov, redkev, špinača, brokoli;
- selen: čebula, česen, žita, pšenični kalčki;
- cink: stročnice, neoluščena žita, semena;
- koencim Q-10: sojino olje, arašidi.

41. Kateri so koristni učinki dietnih vlaknin?

- povečajo volumen blata
- podaljšujejo občutek sitosti (kontrola teže)
- upočasnijo resorbcijo OH (zniževanje glikemičnega indeksa)
- nižajo raven LDL holesterola v žolču
- zavirajo absorpcijo hranil
- vežejo vodo (oves, jabolka)

42. Kolikšen je potreben dnevni vnos vlaknin?

- Otroci: otrokova starost (leta) + 5 =g dietnih vlaknin/dan
- Odrasli: 0,5 g dietnih vlaknin / kg TT na dan

43. Kaj so probiotiki in koristni učinki ter naštej 3 živila, kjer jih najdemo.

- Probiotski izdelki izboljšajo (uravnava) črevesno mikrofloro.
- Lahko so v obliki tabletk, kapsul ali fermentirani mlečni izdelki kot so jogurt, fermentirano mleko in sladko acidofilno mleko. Vsi izdelki vsebujejo mlečnokislinske bakterije ali laktobacile ali bifidobakterije.
- Koristni učinki probiotikov:

- o pri motnjah v črevesni mikroflori;
- o pri pomanjkljivem razvoju mikroflore in izboljšanju zdravja (inhibicija karcinogeneze, zniževanje holesterola, povečana resorpcija Ca, laktozna intoleranca, sinteza vitaminov).
- o Vsebujejo jih: probiotična skuta, sir in celo klobase, mlečni napitki in namazi s probiotiki ter živila rastlinskega izvora, namenjena predvsem vegetarjancem

44. Kaj so prebiotiki in koristni učinki ter naštaj 3 živila, kjer jih najdemo.

- Prebiotiki so za človeka neprebavljeni ogljikovi hidrati in tako ne predstavljajo neposredno hranil, vendar pozitivno vplivajo na črevesno floro. Prebiotiki so zaželena sestavina vsakodnevne prehrane. Mikroorganizmi črevesne flore namreč proizvajajo encime, ki omogočajo prebavo prebiotikov in jih zato lahko porabijo kot hranila.
- Radič, jeruzalemske artičoke, regrat, česen, por.

45. Hranilna vrednost sadja, stročnic, žit... (brez številk)

- Hranilna vrednost žit: lahko prebavljeni OH, voda, B, M, vitamini: A, B1, B2, E, K; mineralne snovi: Ca, P, Fe
- Hranilna vrednost sadja: veliko vode, vlaknin, OH, B, sadne kisline, lipidi, vitamini (C, A, B 2); minerali (Ca, P, Fe, Na, K, Mg)
- Hranilna vrednost zelenjave: zelenjava z nizko energijsko vrednostjo: veliko vode in vlaknin, vitamini, minerali; zelenjava z visoko energijsko vrednostjo: veliko B in OH
- Hranilna vrednost stročnic: OH, B, M, vitamini (C, B1, B2) ;minerali (Ca, K, P, Mg, Fe)

46. Hranilna vrednost mleka (tudi številke oz. procente)

- vode 87 %, suhe snovi 12,5 %
- B 3,2 %
- M 3,5 – 5,5 %
- OH 4,8 %
- vitamini: A, D, E, K, B (1, 2, 3, 5, 6, 9, 12), C
- minerali 0,65 – 0,75 % (Ca, Na, K, P)
- druge snovi: mlečna kislina, citronska kislina, lecitin, kreatinin, enicimi

47. Prednosti uživanja mleka v zgodnjem otroštvu

- Preventiva osteoporoze, debelosti, povišanih maščob v krvi, povišanega RR in zmanjšanje simptomov astme.

48. Naštajte vsaj 4 mlečne proizvode.

- Smetana, surovo maslo, topljeno maslo, pinjenec, kajmak, siri

49. Hranilna vrednost jajc, mesa, rib, medu, pravih čajev, čokolade, kave...

- Hranilna vrednost jajc: vsebujejo vse esencialne aminokisline; beljak: voda, B; rumenjak: 50 voda, B, M, vitamini (A, D, E, K), minerali, encimi
- Hranilna vrednost mesa: voda, B, M, OH, minerali:(Ca, P, K, Na, S, Mg, Fe); vitamini (A, B kompleks)
- Hranilna vrednost rib: vsebujejo vse esencialne aminokisline; voda, B, M, vitamini (A, B1, B2, D), minerali (P, Ca, Fe, I)
- Hranilna vrednost medu: visoke količine lahko prebavljenih sladkorjev (glukoza, fruktoza, saharoza); B, encimi, vitamini, mineralne snovi, arome, barvila

- Hranilna vrednost čajev: tein, tanin, vitamini (C, B1, B2), F, eterična olja
- Hranilna vrednost kave: kofein, tanin, M, fenoli in kisline, oleinska in palmitinska kislina
- Hranilna vrednost kakava: kakavovo maslo, B, čreslovine, teobromin, kofein, voda

50. Proces zorenja mesa.

- Glikolitični procesi: encimi razkrajajo glikogen v mlečno kislino, pH s 7,4 na 5,5, žival postane trda
- Proteolitični procesi: encimi razkrajajo B, meso postane mehko, sočno, dobi značilno aroma in barvo.

51. Zakaj je potrebno stalno vnašanje železa v organizem. Naštejte 4 živila v hemi in 4 v nehemi obliki.

- Je v našem telesu sestavni del rdečih krvničk, del hemoglobina. Če železa ni tvorjenje hemoglobina ni možno. Potrebe po železu so posledica naravne izgube tega elementa, ker je življ. doba vsake krvničke tri mesece; je prosti atom Fe pripravljen za izdelavo novih krvničk; naše telo izgublja Fe tudi z znojenjem; izguba krvi pri menstruaciji; večje potrebe Fe v času nosečnosti in dojenja.
- Fe v hemi obliki: pišč, jetra, piščanec, ribe, testenine
- Fe v nehemi obliki: peteršilj, mleko, jajca, soja, fižol.

52. Kako izboljšamo absorpcijo železa in kaj absorpcijo železa slabša.

- Snov kot so tanin v kavi, čaju in vinu, otrobi, kalcij in rumenjak absorpcijo Fe poslabšajo; prisotnost vit. C pa jo izboljša.

53. Pomen uživanja rib v prehrani.

- Uživanje rib vsaj 1x na teden pomembno vpliva na preventivo miokardnega infarkta. Pomembno je razmerje med omega-6 in omega-3 v prehrani bol. z miokar. infar. 5:1 do največ 10:1 v korist omega-6.

54. Osnovna načela prehrane v nosečnosti.

- Uživanje uravnotežene prehrane, pogosti manjši obroki. Ne priporočamo kajenja, pitja alkohola, kave več kot 2 skodelici na dan in uživanja aspartama (fenilalanin).
- V 2. in 3. tromesečju rabijo za 300 kcal/dan večji vnos.
- Povečane so potrebe po beljakovinah (za 10 – 15 g/dan).
- Povečane so potrebe po Ca (1000 – 1300 mg), Zn, P, Mg, Fe (30 mg/dan), I (175 mg/dan), folne kisline (do 800 µg), B6, B12, vitaminu C, Cu, Zn.

55. Za koliko je treba zvišati vnos energijskih vrednosti, beljakovin, železa, kacija, joda... med nosečnostjo.

- V 2. in 3. tromesečju rabijo za 300 kcal/dan večji vnos.
- Povečane so potrebe po beljakovinah (za 10 – 15 g/dan).
- Povečane so potrebe po Ca (1000 – 1300 mg), Zn, P, Mg, Fe (30 mg/dan), I (175 mg/dan), folne kisline (do 800 µg), B6, B12, vitaminu C, Cu, Zn.

56. Osnovna načela prehrane med dojenjem.

- Ženska, ki doji, potrebuje okoli 500 kcal/dan več energije, potrebuje tudi 15 – 20 g beljakovin na dan več kot ženska, ki ne doji. Dodatek 300 kcal zaužije z mlekom in mlečnimi izdelki (3 E). Količina Ca v hrani naj ne presega 2,5 g/dan.
- Neustrezna prehrana vpliva bolj na količino kot na kakovost mleka. Potreben je dovolj velik vnos tekočine (vsaj 2 l/dan).
- Ženska, ki doji, naj ne uživa alkohola, ker prehaja na otroka, pa tudi izločanje mleka je slabše.

57. Naštej vsaj 2 razloga za in proti prehranjevanju in pitju med porodom.

- Za: spremenjen metabolism OH, spremembe v presnovi mineralov, povišana potreba po B
- Proti: bruhanje, nevarnost aspiracije med morebitno anestezijo, lahko podaljša poro.

58. Kdaj začnemo z uvajanjem kašic, medu, mesa, rumenjaka in beljaka pri otrocih.

- Čas uvajanja: ne pred 17. tednom in ne po 26. tednu; med 4 in 7 mesecem
- Uvajanje glutena: med 4 in 7 mesecem; v SLO med 6 in 7
- Uvajanje zelenjave: po 4 mesecu (zelenjavne kašice, krompir)
- Uvajanje sadja: po 5 mesecu (sadje in žita)
- Uvajanje mesa in rib: meso po 5 mesecu, ribe po 6 mesecu
- Uvajanje beljaka, kravjega mleka, medu: po 1 letu

59. Naštej 4 primere uporabe tekoče diete.

- Ob vročinskih stanjih, en dan pred operacijo, po operaciji, opeklne, enteralno hranjenje

60. Naštej 4 primere uporabe pasirane diete.

- Pri težkem požiranju, po resekiji želodca, ko bolnik ne prenaša trde hrane, po odstranitvi zob (za vstavitev proteze)

61. Naštej 4 primere uporabe kašaste diete.

- Pri težavah s požiranjem in žvečenjem, lahka hrana v začetnih stadijih po operaciji, GERB, po odstranitvi zob (zaradi proteze).

62. Kaj pomeni lažja oblika vegetarijanstva, zmerna oblika oblika vegetarianstva, veganstvo, frutarianstvo.

- Lažja oblika: laktovo vegetarijanci; odklanjajo le meso, večina uživa ribe.
- Zmerna oblika: odklanja se meso in živalske izdelke, ljudje uživajo le pecivo pripravljeno iz jajc in mleka
- Strogo vegetarijanstvo
- veganstvo: ljudje uživajo samo rastlinsko hrano
- frutarianstvo: ljudje uživajo samo sadje (tudi lupinasto)

63. Naštej 4 slabosti vegetarijanske prehrane.

- Povzroča zdravstvene zaplete zaradi pomanjkanja vit. B1, B6, folne kisline, belj. rudnin;
- Velike količine vit. C in vlaknine znižajo absorpcijo esencialnih elementov.

64. Naštej vsaj 6 pomembnih živil v vegetarijanski prehrani.

- Fižol, leča, soja, laneno seme, čičerika, kalčki, aloa vera, probiotiki, prebiotiki.

65. Kaj pomeni ORS in kdaj se omenja?

- Oralna rehidracijska sol; oralna rehidracija je z ORS učinkovita in omogoča nadomeščanje začetne izgube tekočine in elektrolitov in zadrževanje zadostne rehidracije pri nadalnjih diarejah. Sestava: Na klorid, K klorid, Na bikarbonat, glukoza.

66. Osnovna načela prehrane pri driski pri ORT shemi.

- Uporaba ORS za rehidraciji, hipotonična solucija, hitra oralna rehidracija (3-4 ure), hitra realimentacija z normalno hrano, če po 4 urah še vedno tekoče odvajanje, nadaljevanje z ORS. Če ORS, specialna terapija ni potrebna (ni potrebnih drugih specializiranih formul ali zdravil), dojenje pa normalno

67. Naštej vsaj 4 bolezenska stanja ko je potreben zmanjšan vnos beljakovin.

- Pri fenilketonuriji, putiki, akutna ledvična odpoved.

68. Naštej vsaj 4 bolezenska stanja ko je potreben povečan vnos beljakovin.

- Med stresom, infekcijo, večji in manjši kirurški posegi, dekubitus, hepatitis, ciroza.

69. Naštej nekaj živil s povečano vsebnostjo holesterola.

- Mastno meso, jetra, možgani, polnomastno mleko in ml. izdelki, jajčni rumenjak

70. Naštej vsaj 4 bolezenska stanja ko je potreben zmanjšan vnos soli.

- Pri povišanem RR, pojavi srčno žilnih boleznih, kroničnem gastritisu, sladkorna bolezen

71. Katera živila izključujemo iz prehrane pri celiakiji?

- Izključimo vsa živila, ki vsebujejo gluten
- industrijski mesni izdelki (paštete, hrenovke);
- PJOR
- jušne kocke, instant juhe, ketchup, gorčica, gotova majoneza;
- pijače iz avtomatov, polnjene čokolade ali bomboni;

72. Naštej vsaj 6 živil z povišanim in znižanim glikemičnim indeksom.

- Visok: glukoza, pečen krompirček, čips, žemlja bela mlečna, kuhano korenje, lubenica, sladke pijače, piškoti, bela moka;
- Nizek: riž basmati dolgi, polnozrnate testenine, rdeči fižol, suhi grah, jogurt, čičerika, jabolka, temna čokolada, zelena zelenjava, paradižnik.

73. Opišite vsaj 4 ugodne učinke znižanega glikemičnega indeksa

- Zmanjša apetit, nizek glukozni odziv po obroku, podaljšan občutek sitosti, lažje uravnavanje telesne teže, manj kardiovaskularnih zapletov.

74. Naštej vse oblike enteralnih formul

- Polimerne formule: prebava po normalni poti, popolna dietna hrana
- Elementarne formule: narejene iz delno ali popolno hidroliziranih hranil
- Modularne formule: vsebujejo eno vrsto hranil, dodatek k osnovni formuli
- Specializirane formule: modificirana sestava, pri posameznih obolenjih.

75. Naštej vsaj 6 indikacij za rabo enteralnih formul.

- poškodbe možganov
- anoreksija
- poškodbe tumorja in požiralnika
- malabsorcijski sindrom
- pancreatitis
- pred- in pooperativna obdobja

76. Naštej vsaj 5 pomembnih hranil, ki ugodno vplivajo na celjenje ran.

- Prehrana pomembna z rudninami in energijo ima pomembno vlogo pri celjenju ran.
- Najpomembnejši aminokislini sta arginin in glutamin.
- Priporočena živila OH: veliko svežega sadja, med in žita
- Priporočena živila M: hladno stiskana rastlinska olja, oreščki, semena
- Mikro-nutrienti, vit. A, vit. B12, vit. C, cink.