



كلية الاقتصاد المنزلي



وحدة ضمان الجودة



جامعة اسيوط

امتحان فصل دراسي ثاني دور يونيو ٢٠٢٣

٢٠٢٣/٠٦/١٢	تاريخ الامتحان	تربية صحية وغذائية	المقرر
ساعتان	زمن الامتحان		كود المقرر
الاقتصاد المنزلي والتربية	قسم	الرابعة	الفرقة

السؤال الاول / اختر الاجابة الصحيحة (٢٤ درجة)

١. الهدف من الاستكثش الغثائي الذي وجهت بدراسته وارسلت لكم رابطة؟			
A. تغيير بعض العادات السلوكية السيئة	B. تغيير بعض الأنماط السلوكية السيئة	C. ترشيد الاستهلاك الغذائي الخاطى	D. جميع ما سبق
٢. الهدف التربوي الصحي والغذائي الذي يهدف اليه الاستكثش؟			
A. توجيه الناس وهم الفئة المستهدفة بعدم الاسراف في تنوع الأطعمة	B. عدم الأضرار بالصحة والإصابة بالسمنة لعدم توازن الوجبة الغذائية	C. ترشيد الاستهلاك الغذائي الخاطى	D. جميع ما سبق
٣. تاريخ إذاعته بين سنة؟			
A. اذيع ١٩٦٢، ١٩٦٣	B. اذيع ١٩٦٣، ١٩٦٤	C. اذيع ١٩٦٥، ١٩٦٦	D. جميع ما سبق
٤. المقصود بصنف محشى الضلمة؟			
A. الحشوة أساسا من اللحم المفروم فقط	B. الحشوة ارز باللحم المفروم فقط	C. الحشوة فريك باللحم المفروم فقط	D. جميع ما سبق ماء الاختيار الاول
٥. ذكر في الاستكثش أسعار لبعض الأنواع الغذائية؟			
A. اوزة وثلاثة فرخات بجنية وعشرون قرش	B. اوزة وثلاثة فرخات ٦٥ جنية	C. اوزة وثلاثة فرخات ٢٠٠ جنية	D. جميع ما سبق عدا الاختيار الاول
٦. المقصود بالنمط الغذائي هو؟			
A. اجتماع الناس على امر واحد	B. يصلح هذا التعريف ان يطبق على اى مناسبة اجتماعية	C. توزيع مشروب القهوة السادة للمعزيين يعتبر نمط من الأنماط الاجتماعية المتعددة	D. جميع ما سبق
٧. السلوك الغذائي هو؟			
A. الطريقة المتبعة في تنفيذ النمط الغذائي	B. الطريقة المتبعة في تنفيذ السلوك الغذائي	C. الطريقة المتبعة في تناول الطعام	D. الاختيار الاول والثا
٨. تحتوى المواد الحريفة على مادة وهجائها هو؟			
A. مادة الكابسين المسنولة عن الطعم الحريف هي Capsaicin	B. مادة الكابسين المسنولة عن الطعم الحريف هي Capsaicin	C. مادة الكابسين المسنولة عن الطعم الحريف هي Capaicin	D. مادة الكابسين المسنولة عن الطعم الحريف هي Capsaicin
وحدة سكوفيل هي مقياس قوة وشراسة طعم الحار، وقد وضعها الأميركي ولير سكوفيل عام 1912. وحجم الوحدة يدل على نسب الكابسين في الفلفل. أو بكلام آخر عدد المرات التي يحتاجها صافي الفلفل من التحلل في الماء والسكر حتى يخسر حدته وقوته ويعتدل. فمثلا الفلفل الحلو هي صفر. وتتراوح قوة مواد الكابسين الصافية التي تمنح الفلفل الحار طعمه الناري الحارق بين ١٥ مليون و ١٦ مليون وحدة سكو، هل درست ذلك من قبل			
A. لم تتطرق المحاضرات له مطلقا	B. لا اعرف	C. جميع ماسبق	
٩. هل تؤثر الشطة عند تناولها بكمية كبيرة على؟			
A. على البراز	B. على التبرز	C. لا اعرف	D. الجميع صحيح ماعدا الإجابة
١٠. ضوء الشمس يسبب تكسير فيتامين في اللبن هو؟			
A. الثيامين	B. ريبوفلافين	C. سي	D. الجميع صحيح

١٢. يتم تكسير فيتامين سي بالحرارة ؟

A. لذا لا يشرب الليمون مغليا	B. الموالح المتروكة تحت حرارة الشمس القوية تكسر فيتامين سي	C. فيتامين سي له اسم اخر هو ج	D. الجميع صحيح
------------------------------	--	-------------------------------	----------------

السؤال الثاني / ظلل الاختيار T للعبارة الصحيحة والاختيار F للعبارة الخطأ (0٦ درجة)

- ١- يعرف السلوك الغذائي أنه الطريقة التي يتبعها الشخص أو المجتمع في تناول الغذاء اليومي
- ٢- من اسباب إنتشار الخرافات التغذوية رغبة الأشخاص بالحلول السريعة والبسيطة
- ٣- يجب ان يعرف متبعي الخرافات الغذائيه ان ليس كل شيء على الانترنت صحيح و دقيق بشكل كامل.
- ٤- سكر المائدة او العسل او الشراب المحلي يحتوي على كميات قليلة من السعرات الحراريه والتي تتراوح بين ٢٢ و ٢٣ سعر حراري لكل معلقه كبيره.
- ٥- ترك بعض الوجبات يساعد علي انقاص الوزن
- ٦- منتجات الألبان لاتؤكل مع الخبز الأسمر والصحيح هو الخبز الابيض
- ٧- الرياضيون يحتاجون كمية هائلة من البروتين
- ٨- تعد الأفلاتوكسينات مركبات من المركبات المسرطنة حسب الوكالة الدولية لبحوث السرطان
- ٩- يجب نقع الفول والفاصوليا جيداً على الأقل لمدة ٨ ساعات
- ١٠- عند دخول الخل على حامض المعده HCL يُكون أحادي كلور وخليك
- ١١- من اسباب انتشار الخرافات التغذوية رغبة الأشخاص بالحلول البسيطة والسريعة
- ١٢- الهجاء الصحيح لمصطلح افلاتوكسين يكتب كما يلي Aflatoxin
- ١٣- المقصود ب ذيفان فطري هو سم فطري
- ١٤- من الخرافات التغذوية الشائعة أن الشاي الاخضر يعمل علي حرق الدهون
- ١٥- انتشار المرض فجأة وبشكل شديد بين عدد كبير من الناس في جهة واحدة وفي مدة قصيرة يسمى وباء
- ١٦- يجب ان تكون الاضاءة داخل الفصول الدراسية قوية
- ١٧- من العوامل المؤثرة على الصحة العوامة الفسيولوجية والعوامل الوراثية
- ١٨- مبنى المدرسة يجب ان يشيد في مكان قريب من المواصلات وليس من الضروري ان يكون بعيد عن الضوضاء والاسواق
- ١٩- يجب توفير تهوية جيدة في الفصول الدراسية من خلال نوافذ تمثل خمس مساحة الفصل
- ٢٠- الاضاءة الغير كافية في الفصول تصيب التلاميذ بالصداع الا انها لا تجهد العين او تضرها
- ٢١- من المهم التأكد من خلو الافراد المسؤولين عن خدمة التغذية بالمدرسة من الامراض المعدية
- ٢٢- تحسين بيئة المدرسة والتغذية المدرسية وكذلك الرياضة البدنية من العوامل المحققة لدور المدرسة في مجال الصحة الوقائية
- ٢٣- الفحص الطبي الابتدائي للتلاميذ هو الفحص الذي يجرى عند اول التحاقهم بالمدرسة
- ٢٤- للمدرسة دور في تجنب المشاكل النفسية والسلوكية للاطفال من خلال الاعداد التربوي الجيد للمعلمين



كلية الاقتصاد المنزلي



وحدة ضمان الجودة



جامعة أسيوط

- ٢٥- يعد التحصين الطبي احد ادوار المدرسة في مجال الصحة العلاجية
- ٢٦- عند ظهور وباء في المدرسة من المهم تطعيم التلاميذ وعدم غلق المدرسة لاكتشاف الحالات المرضية
- ٢٧- لا يعد للمدرسة اي دور في تشخيص وعلاج الحالات المرضية
- ٢٨- يعد طبيب المدرسة والمرضة والمعلم جزء من فريق العمل المسئول عن الخدمة الصحية في المدرسة
- ٢٩- للمعلم دور هام في مجال التنقيف الصحي للتلاميذ وكذلك الاشراف الصحي اليومي
- ٣٠- ليس للمدرسة دور في تقديم خدمات اجتماعية للتلاميذ وتصحيح السلوك الغير طبيعي لديهم
- ٣١- تعتبر الدعاية الصحية بالنشرات الطبية والافلام من وسائل نشر التنقيف الصحي بالمدرسة
- ٣٢- مدرس التربية البدنية له دور هام في اصلاح عيوب الجسم لدى التلاميذ
- ٣٣- من مهام المعلم دوره في العملية التعليمية وليس له دور في الاشراف الصحي اليومي بالمدرسة
- ٣٤- يجب ان يسمح للتلميذ المريض بمرض معدى بالعودة للمدرسة بعد الشفاء حتى وان لم يحضر شهادة طبية تثبت ذلك
- ٣٥- يعد طابور الصباح من ضمن الاسس التي تساعد المدرسة في مقاومة الامراض المعدية
- ٣٦- تعتبر التغذية المدرسية نوع من التنقيف الغذائي المقدم للتلاميذ
- ٣٧- يجب ان تكون المقاعد الدراسية بالفصول مريحة وان تكون المسافة بين اول مقعد والحائط الامامي اقل من متر واحد
- ٣٨- المرض المتوطن هو مرض يحدث في دولة معينة في بعض ايام السنة
- ٣٩- تعتبر بيئة المدرسة ومقاومة الامراض المعدية من ضمن الدعائم التي تحقق برنامج الصحة المدرسية
- ٤٠- تحتاج المرضع الي ٥٠٠ سعرة حراري اضافة الي احتياجها اليومي من السعرات
- ٤١- احتياج المرضع من البروتين ٠.٨ الي ١ جرام لكل كيلو جرام من الوزن
- ٤٢- العناصر الغذائية الموجودة في لبن الأم تتكيف مع نمو الطفل لتلبية احتياجاته المتغيرة
- ٤٣- يجب علي المرآه الحامل تجنب تناول اللحوم المملحة الغير مطبوخة لاحتوائها علي بكتريا *Listeria dicytogenes*
- ٤٤- يمكن للمرآة الحامل تناول ٢كوب من القهوة وكوب من الشاي في اليوم بصورة أمنة دون أي ضرر
- ٤٥- ينصح بتجنب تناول الكبدة للمرآه الحامل لاحتوائها علي كمية مرتفعة من فيتامين k
- ٤٦- تغذية الام خلال فترة الحمل مشابهه لتغذيتها بعد الحمل ولكن بتناول بعض المكملات الغذائية من حمض الفوليك والحديد وفيتامين د
- ٤٧- تحتاج الحامل في الثلاث شهور الاخير من الحمل الي ٢٠٠ سعر حراري اضافي الي احتياجاتها
- ٤٨- يجب علي الحامل تناول الاسماك من مره الي مرتين في الأسبوع للحصول علي نوع خاص من الأحماض الدهنية
- ٤٩- الانظمة الغذائية قليلة الكربوهيدرات جيدة للصحة



كلية الاقتصاد المتزلي



وحدة ضمان الجودة



جامعة أسيوط

- ٥٠- تناول الفواكه الطازجة يعد الخيار الأمثل مقارنة بتناولها في صورة عصائر للحصول علي القيمة الغذائية المرجوة كالأملح المعدنية
- ٥١- تحتوي الفواكه والخضروات علي العديد من الفيتامينات بجانب الأملاح والمعادن (البوتاسيوم والماغنسيوم والكالسيوم)
- ٥٢- تتميز مجموعة الفواكه بأنها قليلة السعرات ولا تحتوي علي دهون
- ٥٣- يعد الحليب والزبادي قليل الدسم أفضل الخيارات من مجموعة الحليب ومشتقاته
- ٥٤- البالغين فوق عمر ٣٠ عاما بحاجة لاستهلاك كمية جيدة من الكالسيوم للوقاية من هشاشة العظام
- ٥٥- اللحوم الحمراء الخالية من الدسم تحتوي علي كميات قليلة من الحديد
- ٥٦- زيت دوار الشمس يتميز بمحتواه العالي من الدهون الاحادية عدم التشبع

### انتهت الاسئلة

تمنياتنا بالتوفيق والنجاح

١- د. طارق عبد الرحمن طارق

د. عزة الإسكافي

د. محمد القباري