



كلية الاقتصاد المنزلي
قسم التغذية وعلوم الأطعمة

امتحان نهائي الفصل الدراسي الثاني دو يونيو 2022

اسم مقرر	تربية صحية وغذائية	كود المقرر
القسم	الاقتصاد المنزلي والتربية	2022/6/23

(الإجابة في نفس الورقة)

(الامتحان في 3 صفحات ، درجة الامتحان 80 درجة)

السؤال الأول : (48 درجة)

ضع علامة (√) أمام العبارة الصحية وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة :

1. تعرف العادات الغذائية بانها الممارسات والسلوكيات اليومية والتي يقوم بها الشخص في التعامل مع الغذاء اثناء الاعداد او في اسلوب التناول كما وكيفا () ؟
2. نجد ارتفاع نسبة انتشار سرطان الفم في مناطق يستخدم فيها (النشوق/السعوط) بكثرة نجد ان سرطان الثدي ينتشر في المناطق التي تستهلك نسبة عالية من الدهون المشبعة (الدهون حيوانية المصدر) () ؟
3. السلوك الغذائي هو الطريقة التي يتبعها الشخص أو المجتمع في تناول الغذاء اليومي وما يقوم به من نشاط وحركة () ؟
4. يؤثر في السلوك الغذائي نوع الغذاء () ؟
5. توفر الغذاء سواء الإنتاج المحلي أو الاستيراد يؤثر في السلوك الغذائي () ؟
6. العادات الاجتماعية والتقاليد تؤثر في السلوك الغذائي () ؟
7. الحالة الاقتصادية تؤثر في السلوك الغذائي () ؟
8. لعدم مجاراة الوعي الصحي للتقدم الاقتصادي ظهرت ما يسمى الطفرة في الوزن والإسراف في المأكل من تأثيرات هذا التغيير في السلوك الغذائي () ؟
9. أن أهم ما يجمع المرضى المصابين بأمراض القلب والشرابين و بعض أنواع السرطان هو عادة تناول الأغذية الدهون. () ؟
10. واتضح وجود علاقة بين تناول الشاي بمعدلات عالية بعد الوجبة مباشرة و حالات فقر الدم خاصة عند عدم تناول الأغذية المحتوي على الحديد. () ؟
11. الطريقة العملية لتعديل السلوكيات الخاطئة الدليل الإرشادي () ؟
12. التنوع هو تناول جميع الأغذية والموجودة في المجموعات الغذائية وتمثيلها في الوجبات اليومية () ؟
13. الحبوب والخضراوات والفاكهة تعطي الجسم ما يحتاجه من الفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف من مصادرها الطبيعية وتقلل من فرص تناول الدهون. () ؟
14. بتقليل المتناول من الدهون وخاصة الدهون المشبعة والتي مصدرها الشحوم الحيوانية وذلك للوقاية من ارتفاع الدهون في الدم والتي من عوامل الإصابة بأمراض القلب والشرابين. () ؟
15. التوسط في إضافة الملح لطعام لتقليل الإصابة بارتفاع الضغط. () ؟
16. تناول الكحول حيث انه يزود الجسم بسعرات حراري ويسبب الكثير من المشاكل لصحة العامة وخاصة الكبد ويتداخل مع عمل الكثير من الأغذية والأدوية () ؟
17. يلعب التدخين دور مهم في الإصابة بالكثير من أمراض الجهاز التنفسي بمراس الرئة والبروستاتة () ؟
18. الحركة ومزاولة الرياضة أو المشي تساهم في الاستفادة من الغذاء المتناول للبناء الجسم وعدم تراكم الدهون. () ؟
19. تستخدم وحدة الجرام لمعظم العناصر الغذائية، وبعضها وحدة الملجم (يحتوي الجرام الواحد على ألف ملجم) () ؟.
20. إجمالي الدهون هو عدد جرامات الدهون الموجودة في الحصة الواحدة من الطعام () ؟.
21. يتم قياس كل من الكوليسترول والصوديوم بوحدة الملجرام () ؟

22. إذا كانت كمية الألياف في الحصة الواحدة = ٥ جرام أو أكثر، فلا بد من طرح كمية الألياف من إجمالي الكربوهيدرات () ؟.
23. المقصود بقليل السعرات ان يحتوي المنتج على أقل من ٤٠ سعر حراري في الحصة الواحدة () ؟.
24. المقصود مصدر جيد من ان يوفر المنتج على الأقل ١٠٪ من الاحتياج اليومي لفيتامين أو عنصر معين في الحصة الواحدة () ؟.
25. خالي من الدهون أو بدون سكر : يحتوي المنتج على أقل من نصف جرام دهن أو سكر للحصة الواحدة () ؟.
26. السبانخ تحتوي على اكسالات تعوق الاستفادة من الحديد النباتي والحيواني () ؟
27. العسل الأسود لا يحتوي على حديد () ؟
28. الحديد النباتي يكون على صورة حديدك لا يمتلك بكفاءة بينما الحديد من مصادر الحيوانية يكون على صورة حديدوز وهو الصورة النشطة لاستفادة الجسم من الحديد () ؟
29. في مجموعة الحليب يفضل تناول المنتجات عالية الدسم واختيار الجبن بدلا من الحليب والزبادي ()
30. من الافضل الحرص علي تناول مالا يزيد عن 4 حصص يومية من مجموعة الخضر والفاكهه ()
31. تعرف البطاقة الغذائية بالحقائق التغذوية الموجودة علي المنتجات الغذائية ()
32. تعتبر البازلاء والفاصوليا بدائل غذائية جيدة لمجموعة الألبان ()
33. ينصح بالحد من تناول الملح الي أقل من 6 جرام باليوم ()
34. الدهون الغير مشبعة ترفع نسبة الكوليسترول في الدم وتزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب ()
35. الدهون المشبعة أكثر ضررا من الدهون المتحولة ()
36. زيت الزيتون من الزيوت القليلة في محتواها من الدهون الأحادية الغير مشبعة ()
37. الاسماك تحتوي علي V.C وأحماض أوميغا 3 ()
38. البقوليات لا تحتوي علي كميات جيدة من الألياف ()
39. الكالسيوم بجانب فيتامين E ضروري لصحة العظام ()
40. لا تنصح الحامل بتناول الأسماك أثناء الحمل حتي لا تؤثر علي نمو الجنين ()
41. ينصح بتناول الكبد للمرأة الحامل لمحتواها الغني من فيتامين A ()
42. تحتاج الأم المرضعة الي 200 سعر حراري إضافة الي احتياجها اليومي من السعرات الحرارية ()
43. ينصح بتناول الرضيع لصفار البيض من الشهر السادس بينما البياض من الشهر الثامن ()
44. الأنظمة الغذائية قليلة الكربوهيدرات ليست جيدة للصحة ()
45. ينبغي الحد من تناول السكريات المضافة الي اقل من 10% باليوم من اجمال الطاقة ()
46. اللحوم البيضاء من اللحوم القليلة في محتواها من الدهون ()
47. تفقد الخضروات العديد من العناصر الغذائية أثناء عملية الطهي ()
48. يجب التقليل من استهلاك الكافيين من قبل المرأة الحامل لأقل من 200 ملجم باليوم ()

السؤال الثاني : (6 درجات)

أكمل العبارات التالية :

- 1- بعض البكتريا مثل بكتريا تضر بالجنين لذلك يجب علي الأم الحامل تجنب تناول بعض الأطعمة مثل
- 2- يمكن تقديم العسل الأبيض للأطفال الرضع بعد عمر

السؤال الثالث:

1- للمدرسة دور هام في مجال الصحة العلاجية . وضح ما يلي : (10 درجات)
أ- دور المدرسة في هذا المجال

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

الأفراد الذين يقدمون الخدمة الصحية بالمدرسة

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

أكمل ما يلي (16 درجة)

أ- العوامل التي تؤثر علي الصحة ؟

1.
2.
3.
4.

ب- يمكن مقاومة الأمراض المعدية في المدرسة من خلال ؟

1.
2.
3.
4.
5.

ت- أضرار الاضاعة الغير كافية في الفصول الدراسية

1.
2.
3.

أعضاء لجنة الامتحان

أ.د/ طارق عبد الرحمن

د/ عزة الإسكافي محمد

د/ محمد القباري