



كلية الاقتصاد المنزلي  
كلية معتمدة من الهيئة القومية لضمان الجودة والاعتماد



وحدة القياس والتغذية



وحدة ضمان الجودة والاعتماد

بيان ورقة امتحان تحريرية  
الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠٢٢-٢٠٢٣ م

|  |  |                                |
|--|--|--------------------------------|
| التاريخ : ١١ / ٦ / ٢٠٢٣ م              | الفرقة / الاولى  | القسم / التغذية وعلوم الأطعمة  |
| 114                                    | كود المقرر   | مقرر/ أساسيات الغذاء والتغذية  |
| الثاني                                 | الفصل الدراسي  | العالم الدراسي / ٢٠٢٢ - ٢٠٢٣ م |
| نوع الاسئلة: اختيار من متعدد - صح وخطا | سؤالان - اجباري  | عدد الاسئلة                    |
| الزمن : ٢ ساعة                         | طريقة اجابة الامتحان: الإجابة في نموذج التصحيح الإلكتروني<br>عن طريق تظليل اجابه واحدة فقط |                                |
| عدد اوراق الامتحان: ٦ صفحات            | الدرجة الكلية للامتحان: ٨٠   | عدد أوراق الأسئلة: (١٢١)       |

أحب عن جميع الأسئلة الآتية: .

( ٤٠ درجة )

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة وقم بتظليلها بنموذج الاجابه المرفق

- عنصر اليود يدخل في تركيب هرمون.....  
A - الثيروكسين B - البيروكسين C - الكالسونين D - الانسولين
- من أعراض نقص فيتامين د الإصابة.....  
A - بالكساح B - لين العظام C - هشاشة العظام D - جميع ما سبق
- نقص النياسين يسبب مرض.....  
A - البلاجرا B - البربري C - الكساح D - الاسقربوط
- يصابح الإصابة بالكواشيوركور الإصابة.....  
A - الاستسقاء B - ضمور العضلات C - الاسهال D - جميع ما سبق
- البيريدوكسين هو فيتامين.....  
A - فيتامين B1 B - فيتامين B2 C - فيتامين B6 D - فيتامين B12
- الريتول يعرف بفيتامين.....  
A - فيتامين A B - فيتامين B1 C - فيتامين C D - فيتامين D
- نقص فيتامين ج يسبب مرض.....  
A - الاسقربوط B - البلاجرا C - العشى الليلي D - الكساح

أقلب الصفحة

٨. الترانسفيرين هو البروتين الناقل لعنصر.....  
 A- الزنك B- الحديد C- الكالسيوم D- الكوبالت
٩. يساعد في تكوين انزيم الليبوبروتين ليبيز الذي يحلل البروتينات الدهنية مما يساعد على خفض الكوليسترول  
 A- النياسين B- الريبوفلافين C- الثيامين D- البيريديوكسين
١٠. من مصادر الحديد الرئيسية في الجسم .....  
 A- الحديد الممتص من الأمعاء الدقيقة والناتج من هضم الغذاء - الحديد المنطلق من مخازن الحديد  
 C- الحديد الناتج من تحلل كرات الدم الحمراء D- جميع ما سبق
١١. نقص عنصر ..... يؤدي الى تضخم الغدة الدرقية  
 A- الحديد B- الزنك C- اليود D- الماغنسيوم
١٢. السيانوكوبالامين فيتامين ب١٢ يدخل في تكوينه ذرة .....  
 A- الكوبالت B- الكلور C- الكربوكسيل D- جميع ما سبق
١٣. تفر كمية الحديد في جسم الانسان البالغ بحوالي.....  
 A- ٤% B- ٥.٤% C- ٦% D- ٦.٥%
١٤. يصل فقد في وزن الطفل المصاب بالمراسم الى اكثر من..... من وزن الطفل السليم  
 A- ٣٠% B- ٣٥% C- ٤٠% D- ليس ما سبق
١٥. تشمل الفيتامينات الذوابة في الدهون كل ذلك ما عدا .....  
 A- فيتامين A B- فيتامين D C- فيتامين E D- فيتامين C
١٦. يعرف فيتامين..... بانه الفيتامين المضاد للاكسده  
 A- D B- E C- C D- B1
١٧. هي الصبغة المسؤله عن الابصار في الضوء الخافت  
 A- الميلانين B- الرودوبسين C- الليكوبين D- ليس ما سبق
١٨. الثيامين نقصه يسبب مرض .....  
 A- البريري B- لين العظام C- البلجرا D- الكساح
١٩. يقوم عنصر ... بتحفيز انقباض العضلات  
 A- الكالسيوم B- البوتاسيوم C- الصوديوم D- جميع ما سبق
٢٠. يقوم عنصر ..... بتحفيز ارتخاء العضلات  
 A- البوتاسيوم B- الكالسيوم C- الصوديوم D- الكوبالت



٢١. حصه واحدة من الحليب تمد الجسم بحوالي ..... جرام من الكربوهيدرات  
A - ٥ B - ١٠ C - ١٢ D - ١٥

٢٢. مركبات عضوية عديمة الذوبان فى الماء ولكنها قابلة للذوبان فى المذيبات العضوية مثل الكحول والاثير  
A- الدهون B - الكربوهيدرات C- البروتينات D - الفيتامينات

٢٣. لاينصح بالمبالغة فى تناول الالياف لانها تعيق امتصاص كل ذلك ما عدا .....  
حيث ترتبط بها وتخرجها مع الفضلات.

A- بعض الفيتامينات الذائبة فى الدهون B - الحديد C - الكالسيوم D - الماغنسيوم

٢٤. .... هو مقياس تأثير الكربوهيدرات على معدل السكر فى الدم ويستخدم هذا  
المقياس لمعرفة مدى قدرة أنواع الاغذية المختلفة على رفع مستوى سكر الجلوكوز فى الدم

A- GI B- BMR C- BMI D - PA

٢٥. تساعد ..... على النمو والاصلاح وتجديد الأنسجة التالفه

A- مواد الطاقة B- مواد البناء C- مواد الوقاية D - ليس ما سبق

٢٦. شخص قليل النشاط ( المشى ببطىء ) تمثل ..... % من طاقة التمثيل القاعدى

A- ٢٠ B - ٣٠ C - ٤٠ D - ٥٠  
٢٧. يدخل سكر ..... فى تركيب البروتينات الكربوهيدراتية - الدهون الكربوهيدراتية

A- المانوز B - الجلوكوز C- الفركتوز D- السكروز

٢٨. تكون الطاقة المتناولة مساويه للطاقة المستهلكة وفى هذه الحالة لا يحدث تغيير فى وزن الجسم و يدل على

الاستفادة الصحيحة من الغذاء .....  
A- توازن الطاقة السلبى B- توازن الطاقة الايجابى

C - توازن الطاقة المتعادل D- ليس ما سبق

٢٩. يحتاج الجسم الى حوالي ..... مادة لتغذيته من بينها الماء والأكسجين

A- ٤٠ B - ٤٥ C - ٥٠ D - ٥٥

٣٠. تتميز الكربوهيدرات بسهولة تخزينها لمدة طويلة دون أن تتعرض للفساد يرجع ذلك الى وجود  
مجموعة ..... التى تعطى الطعم الحلو لجميع الكربوهيدرات

A- الهيدوكسيل B- الالدهيد C- الكيتون D- ليس ما سبق

٣١. التربتوفان مقدم فيتامين .....  
A- B1 B3 - B B5 - C B6 - D

٣٢. كلما ارتفعت نسبة .....المخزنة داخل الجسم دل ذلك على ارتفاع القيمة الحيوية للبروتين

D- الكبريت

C- النتروجين

A- الاكسجين B- الهيدروجين

٣٣. تأتي ..... في المركز الثاني بعد طاقة التمثيل القاعدي فيما عدا الرياضيين المحترفين

A- طاقة النمو B- طاقة النشاط C- التأثير الديناميكي للاغذية D- جميع ما سبق

٣٤. اذا كانت طاقة التمثيل القاعدي لرجل وزنه ٧٠ كجم هي ١٦٨٠ سعر حرارى و هذا الرجل قليل النشاط فان الطاقة المصروفة في عمليات النشاط هي ..... سعر حرارى

D - ٥٨٠

C - ٥٦٠

B - ٥٤٠

A - ٥٠٤

٣٥. الهيموجلوبين من البروتينات

D - الفوسفاتية

C - الملونة

B - المرتبطة A - البسيطة

٣٦. رجل وزنه ٧٠ كجم فان احتياجاته من البروتين في اليوم هي ..... جرام

D - ٦٥

C - ٦٠

B - ٥٨

A - ٥٦

٣٧. الحالة الصحية للفرد و علاقتها بما يتناوله من عناصر غذائية هي .....

A- سوء التغذية B - الحالة التغذوية C- الاحتياجات الغذائية D- ليس ما سبق

٣٨. هي تحتوى على جميع الاحماض الامينية الاساسية ويعتمد عليها في النمو والمحافظة على الحياة مثل

B- بروتينات ناقصة القيمة الغذائية

A- بروتينات كاملة القيمة الغذائية

D - جميع ما سبق

C - بروتينات ناقصة القيمة الغذائية جزئيا

٣٩. .... هي المركبات الكيميائية التى يتكون منها الطعام

ويحصل الانسان عليها من الطعام ويحتاجها الانسان باستمرار ونقص أى منها يسبب اصابته بالامراض

D- الطعام

C- العناصر الغذائية

B- الوجبة المتكاملة A- اطعمة الوقاية

٤٠. تعتبر الليبيدات هي المصدر الرئيسى المركز للطاقة حيث انها تمد الجسم ب ..... % من

D - ٦٠

C - ٥٥

B - ٤٥

A - ٢٥

احتياجاته من الطاقة الكلية في اليوم

أقلب الصفحة



**السؤال الثاني:** ظلل في نموذج الإجابة المرفق علامة صح (T) أو علامة خطأ (F) أمام العبارات الآتية (٤٠ درجة)

١. الغذاء هو المواد التي يتناولها الإنسان في صورة سائلة أو صلبة ويحتوى على العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم وتكون اما عن طرق الفم أو الحقن.
٢. الفيتامينات والمعادن من العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم كمصادر للطاقة.
٣. من علامات التغذية المتكاملة على الفرد الحيوية واليقظة ومقاومة الجسم للأمراض.
٤. يعطى كل واحد جرام من الدهون ٩ سعر حرارى داخل الجسم.
٥. طاقة النشاط البدنى كمية التي التي يحتاجها الجسم للقيام بوظائفه أثناء الراحة.
٦. يعد كلا من الفورمالدهيد وحمض الخليك من الكربوهيدرات.
٧. تعتبر السكريات الرباعية و الخماسية هي الأهم من الناحية الغذائية .
٨. يتميز الدكسترين بأنه أكثر ذوبانا فى الماء وأكثر حلاوة من النشا.
٩. التركيب الكيميائي للدهون يتضمن الكربون و الهيدروجين و الأكسجين وهي نفس العناصر المكونة للكربوهيدرات إلا أن نسبة الهيدروجين في الدهون أعلى من نسبة وجودها في الكربوهيدرات.
١٠. أغذية متوسطة فى محتواها من الدهون هي الاغذية التي تتراوح فيها نسبة الدهون ما بين ٢- ١٠% مثل الخضروات والفواكه والحبوب .
١١. تشكل الدهون مصدر مركز للطاقة أي أنها تعطي أكثر من ضعف الطاقة ( حوالى ٢ و ٤/١) التي يعطيها البروتين أو الكربوهيدرات.
١٢. يعتبر بروتين البيض من البروتينات القياسية التي تقدر على أساسها القيمة الحيوية للبروتين.
١٣. سيدة وزنها ٥٥ كجم فان احتياجاتها من البروتين فى اليوم هي ٤٥ جرام.
١٤. تهضم البروتينات النباتية بنسبة ( ٩٠-٩٩% ).
١٥. تقسم الاحماض الدهنية تبعا لتصنيعها أو عدم تصنيعها فى الجسم الى أحماض دهنية مشبعة وغير مشبعة.
١٦. تزود الدهون الجسم بالفيتامينات الذائبة بالماء وكذلك الاحماض الدهنية الاساسية التي لا يستطيع الجسم تكوينها.
١٧. السكريات الثنائية أكثر تعقيدا عديمة الطعم و ذات اوزان جزئية كبيرة .
١٨. الالياف الغذائية تعتبر مصدر للطاقة وتقوم بالعديد من الوظائف.
١٩. يتناسب التمثيل القاعدى طرديا مع حجم الجسم.
٢٠. يقصد بسوء التغذية تناول أغذية غير متوازنة وذلك بزيادة تناول واحد أو أكثر من العناصر الغذائية.
٢١. السيانوكوبلامين ب١٢ يعرف باسم الفيتامين المضاد للانيميا الخبيثة و التي تتميز بكبر حجم كرات الدم الحمراء.

أقلب الصفحة

٢٢. فيتامين د٣ يتكون من تحول مركب ٧- ديهيدروكولسترول منزوع الهيدروجين على ذره الكربون رقم ٧ بفعل الأشعة فوق البنفسجية.

٢٣. تمتص الفيتامينات الذوابه في الدهون بمعدل اسرع من الفيتامينات الذوابه في الماء.

٢٤. النياسين يساعد في تكوين انزيم الليبوبروتين ليبيز الذي يحلل البروتينات الدهنيه مما يساعد على خفض الكوليسترول.

٢٥. يحتوي جسم الإنسان البالغ على كميات قليلة من اليود حوالي 25-50 ملجم، يوجد منها مايقارب من 75% في الغدة الدرقيه.

٢٦. تتميز الفيتامينات الذوابه في الماء بانها تعمل كمرفقات انزيميه في العمليات الايضيه لانتاج الطاقه.

٢٧. الكوارشيوكور هو حالة مرضية تصيب الاطفال خلال الشهور الاولى من العمر (٦ - ١٨ شهرا).

٢٨. المراسمس هو حالة مرضية تصيب الاطفال خلال السنوات الاولى من العمر (٤ سنوات).

٢٩. نقص فيتامين الريبوفلافين يؤدي الي عدم قدره على النمو الطبيعي عند الاطفال و التهابات في زوايا الفم.

٣٠. تنقل الفيتامينات الذوابه في الماء بواسطه الغدد اللمفاويه.

٣١. يعمل الكلور مع الصوديوم للمساعدة على الحفاظ على توازن سوائل الجسم.

٣٢. يصاب الطفل بمرض المراسمس نتيجة الفطام المبكر المقاجى للطفل وتغذية على الحليب الصناعى او

الاغذية الصناعية الناقصة في محتواها من البروتين والطاقة.

٣٣. الزنك يساعد الخلايا على القيام بوظائفها المناعية حيث يتركز بكميات مرتفعة في خلايا الدم البيضاء.

٣٤. فيتامين د يساعد علي امتصاص الكالسيوم و المنجنيز .

٣٥. يؤدي نقص فيتامين د الى الاصابه بمرض الكساح لدى الكبار.

٣٦. تعتبر الفيتامينات اغذيه طاقه ووقايه و تنظيم العمليات الحيويه.

٣٧. الكمية الزائده من الفيتامينات الذوابه في الدهون تخزن في الكبد.

٣٨. تنقل الفيتامينات الذوابه في الدهون بواسطه الغدد اللمفاويه.

٣٩. احتواء الوجبة الغذائية على كمية كبيرة من الألياف يعوق امتصاص الحديد.

٤٠. يوجد علاقة وثيقة بين الحديد والنحاس من حيث التشابه والخواص وبعض الوظائف بالرغم أن

الحديد يتدخل في تركيب الهيموجلوبين بينما النحاس لايدخل .

(انتهت الأسئلة)

مع أطيب التمنيات بالنجاح والتوفيق

د/ألفت نصار

أ.د/ محمد فكرى

أ.د/ هبة عزالدين

أ.د/ أيمن العدوى

محمد فكرى

هبة عزالدين

أيمن العدوى