



مرحلة البكالوريوس



كلية الاقتصاد المنزلي

2022-2023

الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي

القسم	تغذية وعلوم الأطعمة	اسم وكود المقرر	تخطيط واعداد العجبات (N326)
الفرقة - الشعبة	ثالثة - تغذية وعلوم الأطعمة	تاريخ الامتحان	2023 / 4 / 4
عدد الطلاب	٣٧٥	زمن الامتحان	ساعتان من ٩ - ١١ ص

(الامتحان عبارة عن اربعة صفحات)

تعليمات الامتحان: - جميع الاسئلة اجبارية

الدرجة الكلية (٦٠ درجة)

أجب عن الاسئلة التالية:

(٢٠ درجة)

السؤال الاول

اختر الاجابة الصحيحة من بين الاجابات التي امامك و قم بتظليله في ورقة الإجابة

- أي من الحالات المرضية الآتية يستخدم فيها النظام الغذائي عالي الصوديوم؟
A. أمراض الكلية B. تسمم الحمل C. مرض أديسون D. تليف الكبد
- ينصح بالنظام الغذائي المحدد في كمية السكريات البسيطة في حالة -----
A. مرض السلياك B. متلازمة التفريغ C. التهاب الرتج D. التهاب الكلى النكروزي
- يعد ----- من ألياف البريبايوتك الذي يساعد على تحفيز نمو البكتيريا المفيدة وتحسين الجهاز المناعي.
A. الإنولين B. اللجنين C. السليلوز D. هيمي سليلوز
- أي من الألياف الغذائية الآتية غير قابل للذوبان في الماء ويساعد على منع حدوث الإمساك؟
A. السليلوز B. البكتين C. السيليوم D. البيتا جلوكان
- النشا المقاوم Resistant starch هو مشابه للألياف القابلة للذوبان ويعتبر ----- أغنى مصادره.
A. بذور الكتان B. الشوفان C. الموز الأخضر D. الشعير
- ما هي الآلية التي تعمل من خلالها الألياف الغذائية على خفض مستوى الكوليسترول الضار بالجسم.
A. تفريغ المعدة B. حركة الأمعاء C. أملاح الصفراء D. مستقبلات الأتسولين
- يوصى معظم خبراء التغذية بأن يتناول كل شخص ----- من الألياف الغذائية لكل مائة سعر حراري.
A. جرام واحد B. ٢.٥ جرام C. ٢٥ جرام D. ٣٥ جرام
- أي مما يلي يعد من مضاعفات أنيميا نقص الحديد؟
A. ضيق النفس B. شحوب الجلد C. تضخم القلب D. برودة اليدين والقدمين
- يسمى ----- بالبروتين الناقل للحديد وهو يحتوي على حديد غير هيمي.
A. الميوجلوبين B. الهيموسيدرين C. الفيريتين D. الترانس فيرين
- أي العوامل التالية تحسن من معدل امتصاص الحديد.
A. التانينات B. الفايثات C. الأكسالات D. MFP
- نسبة كرات الدم الحمراء في عينة من الدم الكامل تشير الى -----
A. الهيموجلوبين B. الهيماتوكريت C. الفيريتين D. متوسط الحجم الكروي MCV

اقلب الصفحة

3 / 2

- ١٢ عند تخطيط وجبة غذائية بالحديد يراعى احتواء الوجبة على فيتامين ج حيث انه يعمل على تحويل
 A. Fe^{+++} الى Fe^{++} . B. Fe^{++} الى Fe^{+++} . C. Fe^{+} الى Fe^{+++} . D. Fe^{+++} الى Fe^{+}
 متوسط متطلبات الإنسان البالغ من البروتين عالي الجودة يوميا هو ----- من وزن الجسم.
 A. ٠.٦٥ جم/كجم . B. ٠.٨٣ جم/كجم . C. واحد جم/كجم . D. ١.٢ جم/كجم
- ١٤ من نواحي الحمية محددة البروتين مرض الهوموسيستين يوربا والذي يلجم عن اضطراب في أيض -----
 A. الفينيل الانين . B. اللوسين . C. الميثيونين . D. الفالين
- ١٥ يحدث داء البول القيقبي بسبب خلل جيني يؤدي الى اضطراب في أيض الأحماض الأمينية المتفرعة بسبب
 نقص تكوين إنزيم -----
 A. CBS . B. الديكربوكسيلز . C. التربسين . D. الفينيل هيدروكسلاز
 والبيسين
- ١٦ ما المعدل الذي يتم على أساسه حساب كمية البروتين في الأنظمة الغذائية قليلة البروتين بالنسبة للسعرات
 الكلية؟
 A. ٤ - ٨% . B. ٨ - ١٠% . C. ١٠ - ١٥% . D. ١٥ - ٢٠%
- ١٧ أي من التالي يعتبر صحيح عند تخطيط وجبة قليلة البروتين فيما يخص اختيار الأطعمة عالية البروتين؟
 A. ٢ بيضة+بديل . B. ٦٠ جم لحم . C. ٣ بدائل البان . D. بيضة واحدة كحد أقصى
 جين
- ١٨ أي من التالي لا يعتبر من المبادئ الأساسية عند تخطيط النظام الغذائي منخفض السعرات الحرارية؟
 A. مراقبة أحجام . B. تجنب المشروبات . C. تحقيق ميزان . D. تجنب الأطعمة ذات
 الحصى/البدائل السكرية طاقة موجب السعرات الحرارية العالية
- ١٩ عادة ما يعني اتباع نظام غذائي منخفض السعرات الحرارية الى استهلاك حوالي ----- سعر حراري
 يوميا.
 A. أقل من ١٠٠٠ . B. ١٠٠٠ إلى ١٢٠٠ . C. ١٢٠٠ إلى ١٥٠٠ . D. ١٥٠٠ إلى ١٨٠٠
 ١٥٠٠
- ٢٠ يرغب شخص في فقد ٢ كجم من وزنه باتباع نظام غذائي منخفض السعرات عن نظامه الغذائي المعتاد
 بمقدار ٥٠٠ سعر حراري. فما المدة اللازمة للاستمرار على هذا النظام؟
 A. أسبوع . B. نصف شهر . C. ثلاثة أسابيع . D. شهر

السؤال الثاني (كل سؤال بدرجة واحدة / ٤٠ درجة)

قم بتظليل العلامة المناسبة (T) أو (F) امام كل سؤال بورقة الاجابة.

م	الاسئلة
١	تعتبر البدائل الغذائية وطبقي من الوسائل التي يجب ان يمتلكها المخطط لكي تمكنه من تخطيط الوجبات الغذائية على أسس علمية سليمة
٢	Food Choice يعرف بأنه مجموعة من الاستجابات الحسية والفسولوجية والنفسية للأفراد المستهلكين للتفاعلات بين التأثيرات الاجتماعية والبيئية والاقتصادية.
٣	لتحقيق التوازن في الوجبة يجب استهلاك الكميات الكافية القليلة وليس الكميات الكثيرة من كل نوع من الأطعمة
٤	تشير الابحاث إلى ان الدهون لديها أدنى قوة اشباع، والكاربوهدرات لها تأثير وسط، وقد وجد أن البروتين هو الأكثر اشباعا.
٥	مفتاح التحكم في السعرات هو اختيار الأطعمة المنخفضة في كثافة المغذيات

٦	ارتفاع الدخل لا يعني بالضرورة الى استهلاك وجبات غذائية متوازنة، ولكن يزيد من فرصة اختيار الشخص لمجموعة معينة من الأطعمة
٧	اختيار اطعمة متنوعة الالوان يضمن تمثيل الفل للعناصر الغذائية داخل الوجبة
٨	من العوامل الفزيائية لاختيار الطعام مضيق الوقت و التعليم و المعرفة و الجوانب الحسية للطعام
٩	غالبا تساهم وجبة الغذاء في تزويد الفرد بأكثر من ١/٢ الاحتياجات اليومية.
١٠	يمكن تقسيم المزاج إلى أمزجة حيوية (الاثارة) والتي يمكن أن تكون الشعور بالتوتر والقلق والخوف و أمزجة متوترة (الإحساس بالطاقة والقوة والحيوية)
١١	الطاقة المنصرفة على النشاطات العضلية تكون أعلى من تلك المنصرفة على معدل الأيض الأساسي في حالة الأشخاص شديدي النشاط
١٢	Vegetarian هم الأفراد اللذين يعتمدون في غذاءهم فقط على الأغذية النباتية وتكون وجباتهم خالية من الأغذية الحيوانية.
١٣	يمثل معدل الأيض الأساسي الجزء الأكبر من الطاقة التي يصرها الإنسان، إذ يصل إلى أكثر من ثلاثة ارباع السرعات الكلية المنصرفة
١٤	من الاسباب الصحية لتحول البعض إلى نباتيين وجود ملوثات أو إضافات غير مرغوب فيها في المنتجات الحيوانية
١٥	يزيد معدل الأيض الأساسي في المرأة أثناء فترة الحمل بسبب نمو الجنين وتكوين أنسجة جديدة في جسم الأم مثل المشيمة والتئدين
١٦	الأشخاص اللذين يتبعون الانظمة النباتية الصارمة يكونوا أكثر عرضة الي انخفاض في تركيز الهيموسيتين في البلازما والذي يعتبر عامل خطر للإصابة بالأمراض القلبية الوعائية
١٧	الإفراط في إفرازات الغدد الصماء مثل هرمون الأدرينالين وهرمونات الغدة النخامية تؤدي الي زيادة في معدل الأيض الأساسي، إلا أن تأثير الهرمونات الأخيرة يكون مؤقت بالنسبة لزيادة معدل الأيض الأساسي
١٨	من مخاطر النظام الغذائي النباتي تساقط الشعر وقلة امتصاص المعادن والمغذيات
١٩	كل زيادة في السرعات بمقدار ٣٥٠٠ سعر حراري يؤدي إلي زيادة المخزون من الدهون بمقدار أونصة (باوند) أي ما يعادل ٤٥٤ جرام.
٢٠	من الأمور التي يجب مراعاتها عند تصميم وجبة للنباتيين مزج أنواع مختلفة من الأغذية النباتية لإحداث تكامل للبروتين وزيادة جودة البروتين
٢١	تم وضع أقدم معيار غذائي رسمي في قانون التاجر البريطاني عام ١٩٤١.
٢٢	تعتبر المقننات الغذائية المقترحة الأساس للتحكم في تنظيم بطاقات العناصر الغذائية.
٢٣	Estimated Average Requirement لا يمكن استخدامها كدليل لتحديد المأخوذ الغذائي للأفراد
٢٤	في حالة النشاط الرياضي فان المقننات الغذائية لا تحتاج الي تعديل حسب نوع الرياضة.
٢٥	من عيوب الـ Recommended Dietary Allowance انه غير متوفر لجميع العناصر الغذائية
٢٦	من العشر نصائح الهامة التي قدمها طبقي للمستهلكين للمساعدة على الحصول على طبق جيد منها switch to fat-free or low-fat (5%) milk
٢٧	المرشد الغذائي Hassle-Free Daily Food Guide أطلق عام ١٩٧٩ واستند الي الاساسيات الأربعة.
٢٨	” اختار المكسرات غير المملحة أو البذور كوجبة خفيفة، اعلى السلطة، أو في الأطباق الرئيسية ويجب تناولها بكميات صغيرة جدا. من وصايا مجموعة الخضروات في طبقي
٢٩	تم توزيع مجموعات الطعام الخمسة في طبقي بشكل محدد غير متساو للدلالة على التباين في الكم من كل مجموعة
٣٠	أنشئ نظام المرشد الغذائي الهرمي عام ١٩٩٢ ليساعد الفرد على التنوع بين الأطعمة في المجموعة الواحدة على اساس خمس مستويات من الطاقة


٣١	وجود عبارة "يبطئ من الشيخوخة" قد توضع هذه الجملة على البطاقة الغذائية وهي تدرج تحت Nutrition Claims
٣٢	وجود عبارة Very low على بطاقة المنتج تشير إلى الصوديوم والسكر والكولسترول، المنتج لا يحتوي على أكثر من ٣٥ ملجم / بديل.
٣٣	يجب كتابة جميع مكونات المنتج على البطاقة بحيث تكون مرتبة تبعا للوزن من الأكبر إلى الأصغر.
٣٤	"الكالسيوم وهشاشة العظام" هذه العبارة قد تتواجد على البطاقة الغذائية وهي تدرج تحت Health Claims
٣٥	لا يجب ان تكون البطاقة التغذوية موجودة بشكل الزامي في الوجبات الخاصة والتي تحتوي بعض الخواص التي تناسب بعض المرضى.
٣٦	تساعد جداول التركيب الكيميائي للغذاء على تخطيط الوجبات الغذائية الخاصة مثل الوجبات المحددة البروتين والصوديوم.
٣٧	تناول كمية كافية من الكالسيوم يوميا عن طريق الالتزام بتناول كوبين من الحليب يوميا على الاقل أو ما يعادله من منتجات الحليب من نصائح البدائل الغذائية
٣٨	لا تحتوي الجداول على جميع العناصر الغذائية الموجودة في الغذاء مثل الحديد والكالسيوم لكن توجد هذه العناصر الغذائية في جداول خاصة.
٣٩	نظام البدائل الغذائية لا يناسب للتخطيط للحميات المختلفة لتخفيض الوزن والأمراض كالسكري والضغط وأمراض القلب والكلية.
٤٠	تعتبر جداول التركيب الكيميائي للغذاء أرخص طريقة لتقدير كمية العناصر الغذائية التي تناولها الفرد او المجموعة

انتهت الاسئلة مع تمنياتنا لكم بالنجاح والتوفيق ،،،


لجنة الممتحنين



أ.د/ هبة عز الدين يوسف



أ.د/ عيبر أحمد خضر



أ.د / خالد علي عبد الرحمن شاهين



أ.م.د/ محمد زكريا مهران

3 N 9/2