



كلية الاقتصاد المنزلي



مرحلة البكالوريوس

الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي 2021 - 2022

القسم	التغذية وعلوم الأطعمة	اسم المقرر وكود المقرر	تخطيط واعداد الوجبات (N326)
الفرقة - الشعبة	ثالثة - التغذية وعلوم الأطعمة	تاريخ الامتحان	2022 / 6 / 18
عدد الطلاب	336	زمن الامتحان	ساعتان من 9 - 11 ص

أجب عن جميع الاسئلة التالية: (الدرجة الكلية 60 درجة) (الاسئلة في صفحتان / اربعة أوجه)

(كل فقرة بدرجة واحدة / 28 درجة)

السؤال الاول

اختر الحرف الصحيح من بين الاقواس وقم بتظليله في ورقة الاجابة المرفقة (الشيت الالكتروني).

1. ترجع القيم الموجودة على البطاقة إلى اثنين من القيم المرجعية وهما:
 Reference daily intakes(RDIs و Daily reference values (DRVs) (A)
 Nutrition facts و Reference daily intakes(RDIs (B
 Daily reference values (DRVs) و Dietary Requirements for Individuals (C)
 (D) ليس مما سبق
2. هناك العديد من النصائح التي قدمها طبقى للمستهلكين للمساعدة على الحصول على طبق جيد منها
 drink sugary drinks (A)
 avoid oversized portions (C)
 make half your plate fruits and meat (B)
 (D) جميع ما سبق
3. اظهر طبقى Myplate أهمية النشاط الرياضى ببعض الخصائص منها
 (A) يجعل لك اصدقاء جدد
 (B) يقلل من فرصة الاصابة بالاكنتاب
 (C) الاحساس الافضل تجاه نفسك
 (D) جميع ما سبق
4. " اختار المكسرات غير المملحة أو البذور كوجبة خفيفة، او على السلطة، أو في الأطباق الرئيسية و يجب تناولها بكميات صغيرة جدا من وصايا مجموعة فى طبقى
 (A) البروتين (B) الدهون (C) الالبان (D) الخضروات
5. "ساعد الاطفال و المراهقين على القيام بالنشاط الرياضى لمدة 60 دقيقة يوميا او معظم الايام من رسائل للتوصية بأهمية الرياضة.
 (A) المرشد الغذائى الهرمى (B) طبقى (C) هرمى (D) العجلة الغذائية
6. طبقى هو تم تطويره بواسطة وزارة الزراعة الامريكية .
 (A) دليل مرجعي غذائى (B) برنامج تثقيف صحى (C) نظام مرشد غذائى (D) متطلب غذائى
7. من اسباب اطلاق نظام طبقى ان هرمى كان يحوى بعض القصور منها .
 (A) الاختصار (B) عدم التفصيل (C) التلبس على من يتبعه (D) جميع ما سبق
8. كان اول مرشد غذائى من عام 1916 الى 1930 و يطلق عليه
 (A) الغذاء للأطفال الصغار (B) المرشد الغذائى الهرمى (C) طبقى (D) العجلة الغذائية
9. انشئء نظام المرشد الغذائى الهرمى عام 1992 وكان يساعد الفرد على التنوع بين الأطعمة فى المجموعة الواحدة على اساس
 (A) 3 مستويات من الطاقة (B) 4 مستويات من الطاقة (C) مستوى واحد من الطاقة (D) مستويان من الطاقة
10. العجلة الغذائية "نمط الغذاء الصحى" هي مرشد غذائى اطلق عام.....
 (A) 1986 (B) 1979 (C) 1956 (D) 1949

11. الرسائل الصحية Health claims الموجودة على البطاقة الغذائية لابد ان تشير عباراتها الي.....

(A) القيمة الغذائية للمنتج المراد بيعه
(C) الوجبة عامة و علاقتها بالمرض

(B) الوجبة عامة وعلاقتها بالصحة
(D) المنتج و الوجبة و علاقتهم بالصحة و المرض .

12. "Low cholesterol" هذه العبارة قد تتواجد علي البطاقة الغذائية و هي تدرج تحت Nutrition fact (A) Health claims (B) Structure function claims (C) Nutrition claims (D)

13. هي الأساس للتحكم في تنظيم مكونات الأغذية و بطاقات العناصر الغذائية . Nutrition claims (D) Structure function claims (C) Health claims (B) Nutrition fact (A)

14. في الصورة التي امامك ، ما المكون الموجود على البطاقة التي امامك بأصغر كمية حسب الوزن ؟
(A) My plate (B) Dietary reference intake (C) Food label (D) جميع ما سبق



15. متى يمكن للمصنع ان يضع Health claims على بطاقة المنتج الغذائي .
(A) بعد موافقة USDA
(B) لا يمكن وضعها ابدا
(C) اذا كانت مدعومة بأدلة علمية قوية
(D) اذا كانت المنتجات تحتوي على 50% على الأقل من القيمة اليومية للمغذيات المسؤولة مباشرة عن تقليل المخاطر

16. "يخفف من الامسك العرضي" هذه العبارة موجودة على البطاقة الغذائية وتدرج تحت Nutrition fact (A) Structure function claims (B) Health claims (C) Nutrition claims (D)

17. قيم (AI) اقل دقة من قيم RDA وذلك يرجع الي
(A) اعتماد RDA على أدلة علمية كافية
(C) النسبة المئوية للأشخاص الذين يشملهم (AI) غير معروفة

(B) اعتماد AI علي الأحكام العلمية
(D) الجميع صواب

18. الاشخاص الذين يتبعون الانظمة النباتية الصارمة يكونوا أكثر عرضة الي ارتفاع في تركيز الهيموسيتين (A) ارتفاع في تركيز الهيموسيتين (B) نقص فيتامين ب (C) بنقص فيتامين ب 12 (D) (A, C)

19. مصطلح عام يستخدم للإشارة إلى قيم متعددة عبارة عن مجموعة من القيم المرجعية للمتناول الغذائي للتعبير عن احتياجات الأشخاص الاصحاء من السعرات والعناصر الغذائية RDA (A) AI(B) DRI (C) EAR (D)

20. النباتيون هم الأشخاص الذين يعتمدون في غذائهم على الأغذية النباتية الي جانب الأسماك Pesco Vegetarian (A) Ovo Vegetarian(B) Polo Vegetarian (C) Lacto Vegetarian (D)

21. يستخدم Adequate Intake في حالة عدم وجود RDA (A) AI(B) DRI (C) EAR (D)

22. في ميزان الطاقة الموجب تكون كمية الطاقة المكتسبة في الجسم من كمية الطاقة المفقودة منه.
(A) أقل
(B) أكبر
(C) تساوي
(D) أقل من أو تساوي

23. من عيوب انها لا تشير الي كمية العنصر الغذائي الممتصة التي يستفيد منها الجسم من الكمية الكلية المتناولة منه.
(A) جداول التركيب الكيميائي للأغذية
(B) البدائل الغذائية
(C) نظام طبقي
(D) المرشد الغذائي

24. تمثل قيم الموجودة في جداول التركيب الكيميائي للغذاء قيم أعلى من المستوي الحقيقي.
(A) الترتوفان
(B) البرولين
(C) النياسين
(D) جليسين

25. يؤدي تغير الظروف الجوية الشديدة مثل المناطق الحارة أو المناطق القطبية الي زيادة أو انخفاض طاقة الايض القاعدي بمقدار
(A) 5%
(B) 10%
(C) 15%
(D) 20%

26. تقدر كمية الدهون في جداول التركيب الكيميائي للأغذية بطريقة
(A) سموجي
(B) شيفر وهارتمان
(C) كالداهل
(D) سوكسليت

اقلب الصفحة

27. توجد قاعدة عامة بجداول التركيب الكيميائي للأغذية ان قيمة العنصر الغذائي المحدد (مثل فيتامين سي) المدونة في جداول غذائية مختلفة تكون متساوية او متشابهة إذا كان التباين بينهما اقل من.....
- (A) 5 % (B) 10 % (C) 15 % (D) 20 %
- 28..... هو مجموعة من الاستجابات الحسية والفسولوجية والنفسية للأفراد المستهلكين للتفاعلات بين التأثيرات الاجتماعية والبيئية والاقتصادية.
- (A) الخواص الحسية (B) التذوق (C) اختيار الاطعمة (D) الخواص التغذوية

(كل سؤال بدرجة واحدة / 32 درجة)

السؤال الثاني

قم بكتابة العلامة المناسبة (T) أو (F) امام كل سؤال في ورقة الاجابة المرفقة (الشيت الالكتروني).

م	الاسئلة
1	الأشخاص الذين يختارون النظام الغذائي النباتي لأسباب ايولوجية عادة ما يتمتعون بقدر أكبر من المرونة في استخدام الأطعمة والمنتجات الحيوانية.
2	اشارات الدراسات العلمية المختلفة أن تناول الدهون المشبعة يرتبط بارتفاع خطر الإصابة بالسرطان
3	AI يعني متوسط الاحتياجات الغذائية المقدرة اليومية اللازمة لتلبية متطلبات 50 % من السكان الأصحاء في عمر وجنس ومرحلة حياة معينة
4	يمكن أن يساهم تناول كميات كبيرة من البروتين في النظام الغذائي النباتي في زيادة الاحتفاظ بالكالسيوم.
5	تستخدم العديد من البلدان التوصيات الغذائية التي وضعتها مجموعتان دوليتان هما (FAO) و (WHO)
6	يمتلك النباتيون بشكل عام تناول أقل من الكالسيوم مقارنة بالأنظمة الغذائية المعتادة
7	تعتبر البدائل الغذائية أداة أساسية لتقييم الحالة الغذائية في الدول.
8	تعتبر الانسجة الدهنية هي المراكز النشطة لعمليات الاكسدة والايض الغذائي.
9	يعمل اضطراب هرمون الثيروكسين على زيادة معدل الايض الأساسي بنسبة 75 - 100 %.
10	يعني مصطلح كثافة المغذيات الاطعمة التي تحتوي على أقصى كمية من العناصر الغذائية وأقل كمية من الطاقة.
11	معدل الأيض الأساسي يقل بمعدل حوالي 20 % لكل تقدم في العمر مقداره عشر سنوات ابتداء من 21 سنة.
12	يقصد بطاقة الايض القاعدي هي كمية الطاقة الكلية التي يصرفها الجسم على اداء العمليات اللاإرادية.
13	يصرف الاشخاص شديدي النشاط مثل لاعبي كرة القدم قدر أقل من طاقة النشاط العضلي عن تلك المنصرفة على طاقة معدل الايض الأساسي.
14	يقدر التأثير الديناميكي للغذاء بحوالي 10 % من مجموع الطاقة الكلية.
15	Thermic Effect of food هي الحرارة التي تصرف نتيجة لتعرض الإنسان لعوامل محفزة.
16	تعد خاصية اللون من خصائص الوجبة الغذائية التي يجب ان تراعي عند تخطيط الوجبات الغذائية
17	تعد جداول التحليل الغذائي من الأدوات التي يحتاجها أخصائي التغذية لتخطيط وجبات غذائية متوازنة.
18	إذا احتوى صنف مثل المانجو مثلاً على كمية ضئيلة من الملوثات واحتوى صنف اخر مثل البرقوق على ملوث اخر فعن طريق التوازن نجد ان الشخص لا يتناول سوى القليل جدا من هذه الملوثات.
19	الترانس فيرين يسمى البروتين الناقل لانه ينقل الحديد الى خلايا الجسم جميعها وهو يحتوي على حديد هيمي
20	يعد الهيموسيدرين والفيريتين مخازن الحديد بالجسم حيث يخزن الهيموسيدرين عادة في الطحال.
21	الامتناع عن تناول الاغذية المعلبة التي تحتوي على مادة EDTA لانه يعيق امتصاص الحديد غير الهيمي
22	تعتبر النساء أقل من الرجال في تأثير المزاج على الرغبة الشديدة في تناول الطعام.
23	كثيراً ما يكون ضيق الوقت زريعة لعدم اتباع النصائح الغذائية بين فئتي الشباب والمتعلمين.
24	يعتبر نظام جداول التركيب الكيميائي للأغذية من النظم المفيدة في تخطيط الوجبات الغذائية لمرضى السكري والضغط وامراض القلب.
25	تقدر كمية الدهون في جداول التركيب الكيميائي للأغذية بطريقة سوكليت.
26	تقدر كمية البروتين في الغذاء عن طريق تقدير النتروجين الكلي ثم يضرب الناتج في عامل ثابت لجميع الاغذية.

