



الدراسات العليا

كلية الاقتصاد المنزلي

امتحان الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي 2021 / 2022

القسم	إدارة المنزل والمؤسسات	أسم المقرر	تخطيط وجبات
الفرقة-الشعبة	الثانية-ماجستير	تاريخ الامتحان	2022 / 5 / 27
عدد الطلاب	(6)	زمن الامتحان	3 ساعات س 1 : 4
درجة التحريري	درجة التطبيقي	درجة اعمال السنة	الدرجة العظمى
60	20	20	100

الأسئلة في ورقة واحدة

السؤال الأول : (15 درجة)

أ- المقصود بكلا من :

RDA , Nutrient Requirements

ب- ماهي الأسس العامة الواجب مراعاتها عند تخطيط الوجبة الغذائية؟

ج- وضح إحتياجات الجسم من الغذاء مع ذكر أمثلة لكل نوع ؟

السؤال الثاني : (15 درجة)

- 1- اذكر ما تعرفه عن الوجبة ذات التحديد المعتدل في الصوديوم من حيث متوسط نسبة الصوديوم وكذلك كمية الملح التي يمكن اضافتها اثناء الطهي واستعمالاتها، مع توضيح لماذا لا يوصي بإعداد الوجبات ذات التحديد الصارم في الصوديوم في المنزل
- 2- وضح مواصفات الغذاء عالي الالياف من حيث مستوي الالياف بالوجبة وكيفية تحقيق ذلك، مع توضيح الحد الذي لا يجب زيادة الالياف عنه في اليوم والسبب في ذلك.
- 3- اذكر العوامل التي تحسن وكذلك تلك التي تثبط امتصاص الحديد.
- 4- أكمل العبارات التالية:

أ. تبني فكرة البدائل الغذائية علي ان كل حصة غذائية في نفس المجموعة تكون

ب. من اهم المجموعات الغذائية التي تعتبر مصدر جيد للريبوفلافين وايضا فيتامين

ب12 و

ج. من أكثر المجموعات الغذائية التي يوجد بها البوتاسيوم بكثرة

د. من الأغذية الغنية بالماغنسيوم

السؤال الثالث : (30 درجة) : أجب عن الأسئلة الآتية :

- 1- ما هي العوامل التي يعتمد عليها الإنفاق على الوجبة الغذائية منها؟
- 2- ما هي العوامل التي تؤثر علي العادات الغذائية للأفراد؟
- 3- كيف يمكن استخدام التوصيات الغذائية لتقييم الوجبات؟
- 4- ما هي الارشادات الواجب اتباعها عند شراء الطعام الطازج؟
- 5- ما هي الإحتياجات الغذائية الخاصة بالمرأة أثناء الحمل؟
- 6- ما هي الإحتياجات الغذائية للمراهقين من سن 12- 19

☺ انتهت الأسئلة مع تمنياتنا بالنجاح والتوفيق

د/ شيماء المصيلحي

د/نهي عبد الستار

د/ أميرة حسان

د/ مي خفاجي