



	القسم : التغذية وعلوم الأطعمة	الفرقة : الرابعة	
	مقرر : التغذية الغذائي	كود المقرر : ٤١٦	
	العام الدراسي : ٢٠٢٢-٢٠٢٤	المصطلح الدراسي : الأول	
	طريقة اجابة الامتحان : الاختبار الكتر ولى (نظليل الإجابة فى البابل شيت الخاص بالإجابة)		
التاريخ : ٢٠٢٤/١/٢١	زمن الامتحان : ساعتان	الدرجة الكلية للامتحان : ٦٠ درجة	عدد اوراق الامتحان : ٤ ورقات
تعلمت خاصة بالامتحان : تتم اجابة الاختبار عن طريق نظليل الاجابه الصحيحة فى البابل شيت المخصص للاجابة			

(٤٠ درجة)

السؤال الأول : اختر الإجابة الصحيحة وقم بتظليلها بنموذج الإجابة المرفق

١- التثقيف الغذائي صعبة التنفيذ لأنها	(أ) تحتاج الى عمل برامج تثقيف مشتركة مع المدارس	(ب) تحتاج للعمل مع المؤسسات الاجتماعية
(ج) تتعلق بطعام الناس وغذائهم الذى اعتادوا عليه	(د) تحتاج الى عمل برامج تثقيف مشتركة مع الجماعات الصحي	
٢- التثقيف الغذائي الناجح هو القادر على كل ذلك .. ما عدا	(أ) عمل المزيد من البحوث التغذوية على الفئات العمرية المختلفة	(ب) تصحيح المفاهيم والعادات الخاطئة للأفراد
(ج) تعليم الفرد كيفية حماية نفسه من امراض سوء التغذية	(د) القدرة على اختيار غذاء صحى بطريقة سليمة	
٣- فى برنامج تثقيفي عن العلاقة بين الغذاء والعقل نتحدث عن أهمية والهاما فى انتاج الناقلات العصبية .	(أ) فيتامين أ	(ب) الكربوهيدرات
(ج) البروتينات	(د) الدهون	
٤- من الصعوبات التي تعترض التثقيف الغذائي كل ذلك ... ما عدا	(أ) الفقر	(ب) الجهل
(ج) العزلة	(د) الأمراض الوراثية	
٥- نظام الوحدة الخاص بتخطيط برامج التغذية والطعام هو نتاج تعاون بين منظمي	(أ) الصحة العالمية والأغذية والزراعة	(ب) اليونيسكو واليونيسيف
(ج) جماعة الغذاء للسلام ومنظمة الأغذية والزراعة	(د) منظمة الصحة العالمية واليونيسيف	
٦- معدل انتشار الأمراض يتم التعرف عليها من	(أ) الحالة الاجتماعية والاقتصادية	(ب) البيانات الشخصية
(ج) الإحصائيات الحيوية	(د) الخدمات الصحية المحلية	
٧- تعد	(أ) طريقة سجلات الطعام	(ب) طريقة المفكرة
(ج) التاريخ الغذائي	(د) تكرار تناول الأطعمة	

٢٤- في مائتين
٥
(٣)
٢٥

٨- تشمل المقاييس الجسمية على كل مما يلي ما عدا	(أ) الوزن	(ب) الطول
٩- الهدف من انشاء منظمة الاشراف مع منظمة الأغذية والزراعة بوضع تشريعات وقوانين بشأن المواد المضافة للأغذية	(ج) تضخم عظمة الريمغ	(د) مؤشر كتلة الجسم
Food Additives	(أ) الصحة العالمية	(ب) اليونيسيف
١٠- من الحقائق التغذوية التي يسمى التثقيف الغذائي التي ترجحتها الى سلوكيات ان نسبة ما يتم تناوله من الدهون المتحولة تكون أقل من	(ج) جماعة الغذاء للسلام	(د) اليونيسكو
١١- تعرف التثقيفية على انها الفكرة أو المعلومة المراد توصيلها الى اذهان الفئة المستهدفة	(أ) ١%	(ب) ٢%
١٢- ... هي طريقة تجمع ما بين المحاضرة والمناقشات وتضم مجموعة من ذوي التخصصات المختلفة لهم علاقة بموضوع او مشكلة واحدة	(ج) ٢%	(د) ٤%
١٣- وسيلة سمعية ومرئية ويمكن الاستعانة بها في تغيير الكثير من العادات الغذائية وتعتبر من أكثر الطرق تأثيرا	(أ) الوسيلة	(ب) الطريقة
١٤- تتميز بأن لها تأثير ايجابي عند الأطفال حيث تصل بهم الى الهدف المطلوب والموضوعة من أجله	(ج) الاهداف	(د) الرسالة
١٥- تعد أحد الرسوم البيانية وتوضح العلاقة بين مجموعتين من البيانات ممثلة بالأحداث الأفقي والعمودي	(أ) المشاهدة العملية	(ب) الندوات
١٦- هو أي شكل مجسم يمثل الشيء الحقيقي من حيث الخصائص العامة والمظهر العام والكمية والمقدار	(ج) المعارض	(د) الزيارات المنزلية
١٧- إحدى مراحل برنامج التثقيف الغذائي التي من خلالها يمكن الكشف عن معوقات التنفيذ والعمل على ازالتها	(أ) الكتب	(ب) المجلات
١٨- تعد إحدى طرق التثقيف التي من خلالها يتم تقييم الحالة الغذائية لفئة عمرية ما في الصحة أو في المرض	(ج) التفتاز	(د) البث الإذاعي
١٩- عند اعداد النشرات للتثقيف الغذائي يجب مراعاة أن	(أ) الخطوط البيانية	(ب) النواتج البيانية
٢٠- عند استخدام كأحدى وسائل التثقيف يجب ألا يزيد حجمه عن عشرين ورقة مرقمة	(ج) اللوحات الدائرية	(د) الصور البيانية
٢١- قد يرث الشخص بعض الصفات الوراثية مثل وجود أو غياب بعض التي تؤثر على تمثيل الغذاء في الجسم	(أ) الملصق	(ب) الورق اللهب
٢٢- تعتبر عادة تناول البيض النيء من العادات الغذائية الخاطئة حيث يؤدي ذلك إلى اتحاد بروتين الأفيدين مع فيتامين وتكوين	(ج) اللوحة	(د) النموذج
٢٣- استخدام زيت الطعام في القلي عدة مرات يؤدي إلى الإصابة بمرض	(أ) أحدى مراحل برنامج التثقيف الغذائي التي من خلالها يمكن الكشف عن معوقات التنفيذ والعمل على ازالتها	(ب) المرحلة التثقيف
٢٤- تصلب الشرايين	(ج) مرحلة صياغة الأهداف	(د) مرحلة التنفيذ
٢٥- الثيامين	(أ) ١٨- تعد إحدى طرق التثقيف التي من خلالها يتم تقييم الحالة الغذائية لفئة عمرية ما في الصحة أو في المرض	(ب) ١٩- عند اعداد النشرات للتثقيف الغذائي يجب مراعاة أن
٢٦- السمنة	(ج) ٢٠- عند استخدام كأحدى وسائل التثقيف يجب ألا يزيد حجمه عن عشرين ورقة مرقمة	(د) ٢١- قد يرث الشخص بعض الصفات الوراثية مثل وجود أو غياب بعض التي تؤثر على تمثيل الغذاء في الجسم
٢٧- تصلب الشرايين	(أ) ٢٢- تعتبر عادة تناول البيض النيء من العادات الغذائية الخاطئة حيث يؤدي ذلك إلى اتحاد بروتين الأفيدين مع فيتامين وتكوين	(ب) ٢٣- استخدام زيت الطعام في القلي عدة مرات يؤدي إلى الإصابة بمرض
	(ج) ٢٤- تصلب الشرايين	(د) ٢٥- الثيامين
	(أ) ٢٦- السمنة	(ب) ٢٧- تصلب الشرايين
	(ج) ٢٨- تعد إحدى طرق التثقيف التي من خلالها يتم تقييم الحالة الغذائية لفئة عمرية ما في الصحة أو في المرض	(د) ٢٩- عند اعداد النشرات للتثقيف الغذائي يجب مراعاة أن
	(أ) ٢٩- عند اعداد النشرات للتثقيف الغذائي يجب مراعاة أن	(ب) ٣٠- عند استخدام كأحدى وسائل التثقيف يجب ألا يزيد حجمه عن عشرين ورقة مرقمة
	(ج) ٣٠- عند استخدام كأحدى وسائل التثقيف يجب ألا يزيد حجمه عن عشرين ورقة مرقمة	(د) ٣١- قد يرث الشخص بعض الصفات الوراثية مثل وجود أو غياب بعض التي تؤثر على تمثيل الغذاء في الجسم
	(أ) ٣١- قد يرث الشخص بعض الصفات الوراثية مثل وجود أو غياب بعض التي تؤثر على تمثيل الغذاء في الجسم	(ب) ٣٢- استخدام زيت الطعام في القلي عدة مرات يؤدي إلى الإصابة بمرض
	(ج) ٣٢- استخدام زيت الطعام في القلي عدة مرات يؤدي إلى الإصابة بمرض	(د) ٣٣- تصلب الشرايين
	(أ) ٣٣- تصلب الشرايين	(ب) ٣٤- الثيامين
	(ج) ٣٤- الثيامين	(د) ٣٥- السمنة
	(أ) ٣٥- السمنة	(ب) ٣٦- تصلب الشرايين
	(ج) ٣٦- تصلب الشرايين	(د) ٣٧- الثيامين
	(أ) ٣٧- الثيامين	(ب) ٣٨- السمنة
	(ج) ٣٨- السمنة	(د) ٣٩- تصلب الشرايين
	(أ) ٣٩- تصلب الشرايين	(ب) ٤٠- الثيامين
	(ج) ٤٠- الثيامين	(د) ٤١- السمنة
	(أ) ٤١- السمنة	(ب) ٤٢- تصلب الشرايين
	(ج) ٤٢- تصلب الشرايين	(د) ٤٣- الثيامين
	(أ) ٤٣- الثيامين	(ب) ٤٤- السمنة
	(ج) ٤٤- السمنة	(د) ٤٥- تصلب الشرايين
	(أ) ٤٥- تصلب الشرايين	(ب) ٤٦- الثيامين
	(ج) ٤٦- الثيامين	(د) ٤٧- السمنة
	(أ) ٤٧- السمنة	(ب) ٤٨- تصلب الشرايين
	(ج) ٤٨- تصلب الشرايين	(د) ٤٩- الثيامين
	(أ) ٤٩- الثيامين	(ب) ٥٠- السمنة
	(ج) ٥٠- السمنة	(د) ٥١- تصلب الشرايين
	(أ) ٥١- تصلب الشرايين	(ب) ٥٢- الثيامين
	(ج) ٥٢- الثيامين	(د) ٥٣- السمنة
	(أ) ٥٣- السمنة	(ب) ٥٤- تصلب الشرايين
	(ج) ٥٤- تصلب الشرايين	(د) ٥٥- الثيامين
	(أ) ٥٥- الثيامين	(ب) ٥٦- السمنة
	(ج) ٥٦- السمنة	(د) ٥٧- تصلب الشرايين
	(أ) ٥٧- تصلب الشرايين	(ب) ٥٨- الثيامين
	(ج) ٥٨- الثيامين	(د) ٥٩- السمنة
	(أ) ٥٩- السمنة	(ب) ٦٠- تصلب الشرايين
	(ج) ٦٠- تصلب الشرايين	(د) ٦١- الثيامين
	(أ) ٦١- الثيامين	(ب) ٦٢- السمنة
	(ج) ٦٢- السمنة	(د) ٦٣- تصلب الشرايين
	(أ) ٦٣- تصلب الشرايين	(ب) ٦٤- الثيامين
	(ج) ٦٤- الثيامين	(د) ٦٥- السمنة
	(أ) ٦٥- السمنة	(ب) ٦٦- تصلب الشرايين
	(ج) ٦٦- تصلب الشرايين	(د) ٦٧- الثيامين
	(أ) ٦٧- الثيامين	(ب) ٦٨- السمنة
	(ج) ٦٨- السمنة	(د) ٦٩- تصلب الشرايين
	(أ) ٦٩- تصلب الشرايين	(ب) ٧٠- الثيامين
	(ج) ٧٠- الثيامين	(د) ٧١- السمنة
	(أ) ٧١- السمنة	(ب) ٧٢- تصلب الشرايين
	(ج) ٧٢- تصلب الشرايين	(د) ٧٣- الثيامين
	(أ) ٧٣- الثيامين	(ب) ٧٤- السمنة
	(ج) ٧٤- السمنة	(د) ٧٥- تصلب الشرايين
	(أ) ٧٥- تصلب الشرايين	(ب) ٧٦- الثيامين
	(ج) ٧٦- الثيامين	(د) ٧٧- السمنة
	(أ) ٧٧- السمنة	(ب) ٧٨- تصلب الشرايين
	(ج) ٧٨- تصلب الشرايين	(د) ٧٩- الثيامين
	(أ) ٧٩- الثيامين	(ب) ٨٠- السمنة
	(ج) ٨٠- السمنة	(د) ٨١- تصلب الشرايين
	(أ) ٨١- تصلب الشرايين	(ب) ٨٢- الثيامين
	(ج) ٨٢- الثيامين	(د) ٨٣- السمنة
	(أ) ٨٣- السمنة	(ب) ٨٤- تصلب الشرايين
	(ج) ٨٤- تصلب الشرايين	(د) ٨٥- الثيامين
	(أ) ٨٥- الثيامين	(ب) ٨٦- السمنة
	(ج) ٨٦- السمنة	(د) ٨٧- تصلب الشرايين
	(أ) ٨٧- تصلب الشرايين	(ب) ٨٨- الثيامين
	(ج) ٨٨- الثيامين	(د) ٨٩- السمنة
	(أ) ٨٩- السمنة	(ب) ٩٠- تصلب الشرايين
	(ج) ٩٠- تصلب الشرايين	(د) ٩١- الثيامين
	(أ) ٩١- الثيامين	(ب) ٩٢- السمنة
	(ج) ٩٢- السمنة	(د) ٩٣- تصلب الشرايين
	(أ) ٩٣- تصلب الشرايين	(ب) ٩٤- الثيامين
	(ج) ٩٤- الثيامين	(د) ٩٥- السمنة
	(أ) ٩٥- السمنة	(ب) ٩٦- تصلب الشرايين
	(ج) ٩٦- تصلب الشرايين	(د) ٩٧- الثيامين
	(أ) ٩٧- الثيامين	(ب) ٩٨- السمنة
	(ج) ٩٨- السمنة	(د) ٩٩- تصلب الشرايين
	(أ) ٩٩- تصلب الشرايين	(ب) ١٠٠- الثيامين
	(ج) ١٠٠- الثيامين	(د) ١٠١- السمنة
	(أ) ١٠١- السمنة	(ب) ١٠٢- تصلب الشرايين
	(ج) ١٠٢- تصلب الشرايين	(د) ١٠٣- الثيامين
	(أ) ١٠٣- الثيامين	(ب) ١٠٤- السمنة
	(ج) ١٠٤- السمنة	(د) ١٠٥- تصلب الشرايين
	(أ) ١٠٥- تصلب الشرايين	(ب) ١٠٦- الثيامين
	(ج) ١٠٦- الثيامين	(د) ١٠٧- السمنة
	(أ) ١٠٧- السمنة	(ب) ١٠٨- تصلب الشرايين
	(ج) ١٠٨- تصلب الشرايين	(د) ١٠٩- الثيامين
	(أ) ١٠٩- الثيامين	(ب) ١١٠- السمنة
	(ج) ١١٠- السمنة	(د) ١١١- تصلب الشرايين
	(أ) ١١١- تصلب الشرايين	(ب) ١١٢- الثيامين
	(ج) ١١٢- الثيامين	(د) ١١٣- السمنة
	(أ) ١١٣- السمنة	(ب) ١١٤- تصلب الشرايين
	(ج) ١١٤- تصلب الشرايين	(د) ١١٥- الثيامين
	(أ) ١١٥- الثيامين	(ب) ١١٦- السمنة
	(ج) ١١٦- السمنة	(د) ١١٧- تصلب الشرايين
	(أ) ١١٧- تصلب الشرايين	(ب) ١١٨- الثيامين
	(ج) ١١٨- الثيامين	(د) ١١٩- السمنة
	(أ) ١١٩- السمنة	(ب) ١٢٠- تصلب الشرايين
	(ج) ١٢٠- تصلب الشرايين	(د) ١٢١- الثيامين
	(أ) ١٢١- الثيامين	(ب) ١٢٢- السمنة
	(ج) ١٢٢- السمنة	(د) ١٢٣- تصلب الشرايين
	(أ) ١٢٣- تصلب الشرايين	(ب) ١٢٤- الثيامين
	(ج) ١٢٤- الثيامين	(د) ١٢٥- السمنة
	(أ) ١٢٥- السمنة	(ب) ١٢٦- تصلب الشرايين
	(ج) ١٢٦- تصلب الشرايين	(د) ١٢٧- الثيامين
	(أ) ١٢٧- الثيامين	(ب) ١٢٨- السمنة
	(ج) ١٢٨- السمنة	(د) ١٢٩- تصلب الشرايين
	(أ) ١٢٩- تصلب الشرايين	(ب) ١٣٠- الثيامين
	(ج) ١٣٠- الثيامين	(د) ١٣١- السمنة
	(أ) ١٣١- السمنة	(ب) ١٣٢- تصلب الشرايين
	(ج) ١٣٢- تصلب الشرايين	(د) ١٣٣- الثيامين
	(أ) ١٣٣- الثيامين	(ب) ١٣٤- السمنة
	(ج) ١٣٤- السمنة	(د) ١٣٥- تصلب الشرايين
	(أ) ١٣٥- تصلب الشرايين	(ب) ١٣٦- الثيامين
	(ج) ١٣٦- الثيامين	(د) ١٣٧- السمنة
	(أ) ١٣٧- السمنة	(ب) ١٣٨- تصلب الشرايين
	(ج) ١٣٨- تصلب الشرايين	(د) ١٣٩- الثيامين
	(أ) ١٣٩- الثيامين	(ب) ١٤٠- السمنة
	(ج) ١٤٠- السمنة	(د) ١٤١- تصلب الشرايين
	(أ) ١٤١- تصلب الشرايين	(ب) ١٤٢- الثيامين
	(ج) ١٤٢- الثيامين	(د) ١٤٣- السمنة
	(أ) ١٤٣- السمنة	(ب) ١٤٤- تصلب الشرايين
	(ج) ١٤٤- تصلب الشرايين	(د) ١٤٥- الثيامين
	(أ) ١٤٥- الثيامين	(ب) ١٤٦- السمنة
	(ج) ١٤٦- السمنة	(د) ١٤٧- تصلب الشرايين
	(أ) ١٤٧- تصلب الشرايين	(ب) ١٤٨- الثيامين
	(ج) ١٤٨- الثيامين	(د) ١٤٩- السمنة
	(أ) ١٤٩- السمنة	(ب) ١٥٠- تصلب الشرايين
	(ج) ١٥٠- تصلب الشرايين	(د) ١٥١- الثيامين
	(أ) ١٥١- الثيامين	(ب) ١٥٢- السمنة
	(ج) ١٥٢- السمنة	(د) ١٥٣- تصلب الشرايين
	(أ) ١٥٣- تصلب الشرايين	(ب) ١٥٤- الثيامين
	(ج) ١٥٤- الثيامين	(د) ١٥٥- السمنة
	(أ) ١٥٥- السمنة	(ب) ١٥٦- تصلب الشرايين
	(ج) ١٥٦- تصلب الشرايين	(د) ١٥٧- الثيامين
	(أ) ١٥٧- الثيامين	(ب) ١٥٨- السمنة
	(ج) ١٥٨- السمنة	(د) ١٥٩- تصلب الشرايين
	(أ) ١٥٩- تصلب الشرايين	(ب) ١٦٠- الثيامين
	(ج) ١٦٠- الثيامين	(د) ١٦١- السمنة
	(أ) ١٦١- السمنة	(ب) ١٦٢- تصلب الشرايين
	(ج) ١٦٢- تصلب الشرايين	(د) ١٦٣- الثيامين
	(أ) ١٦٣- الثيامين	(ب) ١٦٤- السمنة
	(ج) ١٦٤- السمنة	(د) ١٦٥- تصلب الشرايين
	(أ) ١٦٥- تصلب الشرايين	(ب) ١٦٦- الثيامين
	(ج) ١٦٦- الثيامين	(د) ١٦٧- السمنة
	(أ) ١٦٧- السمنة	(ب) ١٦٨- تصلب الشرايين
	(ج) ١٦٨- تصلب الشرايين	(د) ١٦٩- الثيامين
	(أ) ١٦٩- الثيامين	(ب) ١٧٠- السمنة
	(ج) ١٧٠- السمنة	(د) ١٧١- تصلب الشرايين
	(أ) ١٧١- تصلب الشرايين	(ب) ١٧٢- الثيامين
	(ج) ١٧٢- الثيامين	(د) ١٧٣- السمنة
	(أ) ١٧٣- السمنة	(ب) ١٧٤- تصلب الشرايين
	(ج) ١٧٤- تصلب الشرايين	(د) ١٧٥- الثيامين
	(أ) ١٧٥- الثيامين	(ب) ١٧٦- السمنة
	(ج) ١٧٦- السمنة	(د) ١٧٧- تصلب الشرايين
	(أ) ١٧٧- تصلب الشرايين	(ب) ١٧٨- الثيامين
	(ج) ١٧٨- الثيامين	(د) ١٧٩- السمنة
	(أ) ١٧٩- السمنة	(ب) ١٨٠- تصلب الشرايين
	(ج) ١٨٠- تصلب الشرايين	(د) ١٨١- الثيامين
	(أ) ١٨١- الثيامين	(ب) ١٨٢- السمنة
	(ج) ١٨٢- السمنة	(د) ١٨٣- تصلب الشرايين
	(أ) ١٨٣- تصلب الشرايين	(ب) ١٨٤- الثيامين
	(ج) ١٨٤- الثيامين	(د) ١٨٥- السمنة
	(أ) ١٨٥- السمنة	(ب) ١٨٦- تصلب الشرايين
	(ج) ١٨٦- تصلب الشرايين	(د) ١٨٧- الثيامين
	(أ) ١٨٧- الثيامين	(ب) ١٨٨- السمنة
	(ج) ١٨٨- السمنة	(د) ١٨٩- تصلب الشرايين
	(أ) ١٨٩- تصلب الشرايين	(ب) ١٩٠- الثيامين
	(ج) ١٩٠- الثيامين	(د) ١٩١- السمنة
	(أ) ١٩١- السمنة	(ب) ١٩٢- تصلب الشرايين
	(ج) ١٩٢- تصلب الشرايين	(د) ١٩٣- الثيامين
	(أ) ١٩٣- الثيامين	(ب) ١٩٤- السمنة
	(ج) ١٩٤- السمنة	(د) ١٩٥- تصلب الشرايين
	(أ) ١٩٥- تصلب الشرايين	(ب) ١٩٦- الثيامين
	(ج) ١٩٦- الثيامين	(د) ١٩٧- السمنة
	(أ) ١٩٧- السمنة	(ب) ١٩٨- تصلب الشرايين
	(ج) ١٩٨- تصلب الشرايين	(د) ١٩٩- الثيامين
	(أ) ١٩٩- الثيامين	(ب) ٢٠٠- السمنة

٢٤- في ماليزيا يتجنب الأشخاص تناول الفواكه الحامضية لاعتقادهم أنها تسبب مرض.....		
(أ) قرحة المعدة	(ب) الملاريا	
(ج) العشى الليلي	(د) البهاق	
٢٥- إن التفاعل الكيميائي في جسم الإنسان يتأثر بمقدار التوازن والتكامل في المركبات الكيميائية مثل.....		
(أ) الهرمونات	(ب) الإنزيمات	
(ج) العناصر الغذائية	(د) جميع ما سبق	
٢٦- إن تناول الفول النابت من العادات الغذائية الصحية حيث أنه يتم التخلص من التي تسبب الآما في البطن		
(أ) الأوكسالات	(ب) السكريات العديدة	
(ج) الفئات	(د) التانينات	
٢٧- في دول الخليج العربي يعتقد الأشخاص أن تناول الطماطم يسبب.....		
(أ) البهاق	(ب) زيادة الدم	
(ج) حصوات الكلى	(د) الحصبة	
٢٨- وجود الجبن الرومي في وجبات أطفال المدارس تسبب العديد من المشاكل الصحية لاحتوائها على.....		
(أ) الليكتينات	(ب) الأمينات	
(ج) السابونين	(د) الفيتات	
٢٩- من صفات الغذاء الجيد أن يكون سهل الهضم والامتصاص وهذا يعنى خلوه من.....		
(أ) الدهون	(ب) السكريات	
(ج) مضادات التغذية	(د) جميع ما سبق	
٣٠- من المواد التي تساعد على امتصاص الحديد من الجسم.....		
(أ) حمض الخليك	(ب) حمض الستريك	
(ج) حمض الأسكوربيك	(د) حمض الماليك	
٣١- يؤدي نقص اليود في مرحلة الطفولة إلى الإصابة ب.....		
(أ) الأنيميا	(ب) الإسقربوط	
(ج) ضعف الوظائف العقلية والعصبية	(د) الكساح	
٣٢- يجب تعويد أطفال المدارس على تناول المواد البروتينية عالية القيمة الحيوية كمصادر غنية بالحديد و.....		
(أ) الزنك	(ب) الأحماض الأمينية	
(ج) كوبالامين	(د) جميع ما سبق	
٣٣- أحياناً يكون الطلاب ثابتاً على غذاء معين رغم ارتفاع سعره وهذا راجع إلى...		
(أ) ارتفاع محتواه من الكربوهيدرات	(ب) دخوله في الوجبات الأساسية	
(ج) ارتفاع محتواه من السرعات الحرارية	(د) ارتفاع محتواه من البروتين	
٣٤- إن سياسات الدعم الغذائي تكون غير موجهة بالطريقة الصحيحة حيث تقوم الدولة بدعم سلع غذائية.....		
(أ) مرتفعة في محتواها من الفيتامينات	(ب) مرتفعة في محتواها من البروتين	
(ج) مرتفعة في محتواها من السرعات الحرارية	(د) منخفضة في محتواها من الدهون	
٣٥- يحدد الموقع الجغرافي للمنطقة نمط استهلاك الغذاء فيها، فالدول المطلة على البحار يكثر فيها الأغذية العالية في محتواها من عنصر.....		
(أ) الكالسيوم	(ب) الزنك	
(ج) اليود	(د) الماغنسيوم	
٣٦- كثرة تناول الحبوب المقشورة كالأرز أو المنخولة كالذيق لدى الأشخاص يؤدي إلى تعرضهم لنقص.....		
(أ) الألياف	(ب) الفوسفور	
(ج) الحديد	(د) الصوديوم	
٣٧- تنتشر بين عمال البناء والمناجم والحدادين عادة الإكثار من تناول الأغذية العالية في محتواها من الملح مما يعرضهم للإصابة بمرض		
(أ) الفشل الكلوي	(ب) البول السكري	
(ج) الأنيميا	(د) السمنة	
٣٨- يمكن توصيل التوعية الغذائية إلى جميع أفراد المجتمع من خلال....		
(أ) المراحل المختلفة من التطعيم النظامي	(ب) وسائل الإعلام	
(ج) مراكز الخدمات الصحية	(د) جميع ما سبق	
٣٩- التغذية الصحية الجيدة في فترة الطفولة والمراهقة تساعد على تعزيز صحة التلاميذ ونموهم وتقيهم من الإصابة ب.....		
(أ) فقر الدم	(ب) اضطرابات الهضم	
(ج) تسوس الأسنان	(د) جميع ما سبق	

٤٠- تهدف الرعاية الصحية والتغذية المدرسية (الى تحقيق)	(أ)	اكتشاف المشاكل الصحية
إمداد التلاميذ بالمعارف والعلوم حول التغذية	(ب)	تدعيم العادات الخاطئة في التغذية
جمع ماسبق	(د)	

السؤال الثاني : ظلل في نموذج الإجابة المرفق علامة صح (T) أو علامة خطأ (F) أمام العبارات الآتية: (٢٠ درجة)

- ١- من المعلومات اللازمة لبرنامج التنقيف الغذائي أن يعلم الأفراد أن الإنسان يحتاج إلى العناصر الغذائية الأساسية خلال مراحل حياته المختلفة ولكن بكميات لا تختلف كثيراً باختلاف مراحل النمو
- ٢- التنقيف الغذائي معلومات تذكر ونصائح تسدى.
- ٣- التنقيف الغذائي هو إجراء محاولات عديدة لإغراء الناس على التعديل من طريقة حياتهم من زاوية الصحة والتغذية بوسيلة أفضل في حدود الإمكانيات الحديثة المتاحة.
- ٤- من الحقائق التغذوية التي يسعى التنقيف الغذائي الى ترجمتها الى سلوكيات أن نسبة ما يتم تناوله من السكريات الحرة هي ١٠% من إجمالي مدخول الطاقة.
- ٥- من أهداف التنقيف الغذائي تشجيع العادات الغذائية الجيدة مثل تناول الحليب ومنتجات الالبان وكذلك المشروبات الغازية الخالية من السكر.
- ٦- من الصعوبات التي تعترض التنقيف الغذائي أن قوائم طعام أطفال الأسر محدودي الدخل لا كثيراً تختلف عن قوائم طعام أطفال الأسر ذو الدخل الكبيرة.
- ٧- الهدف من تقييم الحالة الغذائية هو التعرف على الحالة الغذائية للفرد السليم.
- ٨- تقدم هيئة إغاثة الطفولة العالمية (اليونيسيف) العديد من المشروعات مثل رعاية الأمومة والطفولة- التغذية و تحسين الحالة الغذائية وتعليم أطفال المدارس الأسس الصحية للغذاء والبيئة.
- ٩- الميزان الغذائي تفيد في تقدير كمية العناصر الغذائية المتوفرة في فترة زمنية محددة وهي عادة سنة واحدة .
- ١٠- قياس الكالسيوم في الدم لا يعطينا التقييم الكافي للمأخوذ الغذائي.
- ١١- تعتبر الزيارات المنزلية من أنجح طرق الارشاد والتوجيه للتعامل والتواصل المباشر مع افراد الأسرة وصغر حجم العينة .
- ١٢- تسمح السبورة المغناطيسية بعرض وتقديم الصور بطريقة سهلة تشد انتباه المتعلمين وتتميز بانها رخيصة التكاليف
- ١٣- تعرف طرق التنقيف الغذائي على انها الأدوات التي تحمل الفكرة او المعلومة للمجموعات أو الأفراد المراد تنقيفهم ..
- ١٤- ليحقق المعرض هدفه في التنقيف الغذائي لابد ان يزدحم بالأفكار التنقيفية لتزداد فاعليته .
- ١٥- تعد مرحلة صياغة الأهداف هي الخطوة الأولى والدعامة الأساسية التي يبني عليها برنامج التنقيف الغذائي أو الصحي .
- ١٦- من أنسب وسائل التنقيف للأطفال هي كتب التنقيف الغذائي .
- ١٧- تعتبر اللوحات القلابة ذات مردود تربوي جيد للمتعلمين وغير المتعلمين
- ١٨- النشرات عبارة عن ورقات صغيرة لا تزيد ابعادها عن ٣٠×٣٠ ويراعى الا تزيد كلماتها عن سبع كلمات .
- ١٩- يعاب على اللوحات الورقية كأحدي وسائل التنقيف الغذائي انها باهظة الثمن .
- ٢٠- تعتبر مراكز رعاية الأمومة والطفولة من أهم الأماكن التي تحقق نجاحا في تعديل العادات والمفاهيم الخاطئة .

انتهت الأسئلة مع تمنياتنا بالنجاح والتوفيق ☺

د/ الفتح محمود نصار أ.م. د/ وفاء أحمد رفعت د/ أسماء جمال نور الدين د / أميرة حمدي درويش
 الفتح أسماء جمال نور الدين أميرة حمدي

الصحة - التغذية والوعي الصحي ٦١٤١٠٧