

Course No: UNI 3211
Course Title: صحة و تغذية
Date: 5/1/2016
No. of Questions: (5)
Time: 2 hours
Using Calculator (No)

University of Palestine



Final Exam
2016/2017
Total Grade:

Instructor Name: _____
Student No.: _____
Student Name: _____
College Name: _____
Dep. / Specialist: _____
Using Dictionary (No)

رقم الشعبة ()

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة (أ, ب, ج, د)

41.		31.		21.		11.		1.
42.		32.		22.		12.		2.
43.		33.		23.		13.		3.
44.		34.		24.		14.		4.
45.		35.		25.		15.		5.
46.		36.		26.		16.		6.
47.		37.		27.		17.		7.
48.		38.		28.		18.		8.
49.		39.		29.		19.		9.
50.		40.		30.		20.		10.

السؤال الثاني: ضع علامة صح (√) أو خطأ (x)

41.		31.		21.		11.		1.
42.		32.		22.		12.		2.
43.		33.		23.		13.		3.
44.		34.		24.		14.		4.
45.		35.		25.		15.		5.
46.		36.		26.		16.		6.
47.		37.		27.		17.		7.
48.		38.		28.		18.		8.
49.		39.		29.		19.		9.
50.		40.		30.		20.		10.

Course No: UNI 3211
Course Title: صحة و تغذية
Date: 5/1/2016
No. of Questions: (5)
Time: 2 hours
Using Calculator (No)

University of Palestine



Final Exam
2016/2017
Total Grade:

Instructor Name: _____
Student No.: _____
Student Name: _____
College Name: _____
Dep. / Specialist: _____
Using Dictionary (No)

رقم الشعبة ()

السؤال الأول: (25 درجة)

اختر/ي الإجابة المناسبة لما يلي:

1. المواد الغذائية التي تمد الجسم بالطاقة الفورية هي
أ. البروتينات
ب. الكربوهيدرات
ج. الدهون
د. الاملاح المعدنية والفيتامينات
2. جميع الفيتامينات تذوب في الدهون ما عدا
أ. فيتامين أ
ب. فيتامين د
ج. فيتامين ب
د. فيتامين ك
3. من الأمثلة على السكريات الأحادية
أ. السكروز
ب. المالتوز
ج. الفركتوز
د. جميع الإجابات خاطئة
4. الصحة المهنية
أ. هي الحفاظ علي اعلي درجة من الحالة الجسدية للعاملين فقط
ب. هي حماية العاملين بالمصانع ومنشآت العمل من الحوادث المحتملة
ج. هي قدرة الفرد على الاستمتاع بالحياة
د. هي التطبيق الخاص بالمعلومات الجغرافية ووجهات النظر
5. إشارات السلامة العامة
أ. تهدف الى لفت الانتباه بسرعة عن الحالات القادرة على إحداث أخطار
ب. تستخدم كبديل عن إجراءات الحماية الضرورية.
ج. عادة ما تحتوي جميع إشارات السلامة على نص أو عبارات خطية
د. جميعها علامات تحذيرية فقط
6. الرضاعة الطبيعية للطفل
أ. يتغير حليب الأم على حسب حاجيات الرضيع
ب. تساعد الأم على إستعادة وزن ما قبل الحمل وذلك باستهلاك مخزون الغذاء لديها
ج. يحتوي على كافة العناصر الغذائية المطلوبة
د. جميع الإجابات صحيحة
7. الرضاعة الطبيعية تؤدي الى
أ. وقاية الطفل من الامراض المعدية
ب. ضعف صحة الام
ج. زيادة امراض الثدي عند الام
د. زيادة وزن الأطفال وإصابتهم بالسمنة

Course No: UNI 3211
Course Title: صحة و تغذية
Date: 5/1/2016
No. of Questions: (5)
Time: 2 hours
Using Calculator (No)

University of Palestine



Final Exam
2016/2017
Total Grade:

Instructor Name: _____
Student No.: _____
Student Name: _____
College Name: _____
Dep. / Specialist: _____
Using Dictionary (No)

رقم الشعبة ()

8. من العوامل التي تؤدي الى الحمل الخطير
- أ. ولادة أكثر من 3 مرات متكررة
 - ب. استمرار الرضاعة أكثر من سنة
 - ج. استخدام وسائل تنظيم الأسرة
 - د. جميع الإجابات خاطئة
9. الغذاء المناسب للمرضعات هو
- أ. تناول الحلويات والحبس بكميات كبيرة
 - ب. شرب المياه الغازية
 - ج. تناول وجبات منتظمة من الغذاء
 - د. شرب الشاي والقهوة صباحا
10. يجب ان تحتوي وجبة ما قبل المجهود البدني على كمية
- أ. عالية نسبيا من الكربوهيدرات
 - ب. عالية من الدهون
 - ج. عالية من البروتينات
 - د. قليلة من الكربوهيدرات والفيتامينات
11. الهدف من رعاية المسنين هو
- أ. بقائهم في صحة جيدة حتى مراحل متقدمة من العمر
 - ب. تقليل القلق والإحساس بالتوتر لدى المسنين
 - ج. جمع البيانات عن صحة المسنين
 - د. جميع الإجابات صحيحة
12. تعتبر العوامل البيئية من اهم العوامل التي تؤدي الى الإصابات عند المسنين لذلك يجب
- أ. استخدام دورات المياه المزودة بوسائل منع الانزلاق
 - ب. تخفيف الإضاءة للمحافظة على عيون المسنين
 - ج. اختيار الأحذية الواسعة حتى لا تسبب في إصابات القدم
 - د. عدم وضع السجاد في غرف المسنين
13. جميع ما يلي فوائد لممارسة الرياضة ما عدا
- أ. حرق السعرات الحرارية الزائدة.
 - ب. زيادة ورود الدم للعظام ومن ثم ترسب الكالسيوم.
 - ج. تقوية العضلات.
 - د. زيادة الإمساك والانتفاخات
14. ينتج عن نقص تغذية الأمهات والأطفال آثار طويلة الأجل تشمل
- أ. الوفيات
 - ب. الإعاقة
 - ج. ضعف الصحة الإنجابية
 - د. جميع الإجابات خاطئة
15. من عوامل الخطر على الأم والطفل
- أ. الولادة المبكرة
 - ب. ممارسة الرياضة
 - ج. تناول الفيتامينات

Course No: UNI 3211
Course Title: صحة و تغذية
Date: 5/1/2016
No. of Questions: (5)
Time: 2 hours
Using Calculator (No)

University of Palestine



Final Exam
2016/2017
Total Grade:

Instructor Name: _____
Student No.: _____
Student Name: _____
College Name: _____
Dep. / Specialist: _____
Using Dictionary (No)

رقم الشعبة ()

- د. تناول السكريات
16. الأسباب الرئيسية للمراضة والوفيات في حالات الطوارئ
- أ. الامراض المعدية
ب. الامراض غير المعدية
ج. امراض القلب
د. جميع الإجابات صحيحة
17. العوامل التي تؤثر على الحالة الصحية والتغذية لكبار السن في حالات الطوارئ تشمل كل ما يلي ما عدا
- أ. عدم الحصول على العلاج الطبي المناسب
ب. عدم كفاية الوجبات الغذائية وعدم سلامتها
ج. عدم القدرة على طبخ الطعام
د. عدم مشاركتهم في الأنشطة المجتمعية
18. عدم كفاية كمية وجودة المياه وضعف النظافة الشخصية يؤدي الى
- أ. انتشار امراض القلب
ب. انتشار امراض الاسهال
ج. انتشار الامراض غير المعدية
د. جميع الإجابات صحيحة
19. تناول النساء في سن الانجاب مكملات الحديد مع حمض الفوليك يومياً لمدة 3 أشهر لم تحقق سوى قدر محدود من النجاح بسبب.
- أ. انخفاض معدلات التغطية
ب. عدم كفاية الأقراص الموزعة
ج. تدني مستوى الامتثال للعلاج.
د. جميع الإجابات صحيحة
20. يمكن ان ينتج ضعف نمو الاطفال الإدراكي عن
- أ. تناول الأغذية الغنية بالكربوهيدرات
ب. تناول الأغذية الغنية بالدهون
ج. فقر الدم
د. سوء التغذية
21. يؤدي عدم توافر مياه الشرب المأمونة ومرافق الإصحاح والنظافة الصحية الكافية الى
- أ. انتشار حالات الإمساك
ب. انتشار حالات الاسهال
ج. انتشار حالات السل
د. انتشار حالات الحصبة
22. سوء التغذية الحاد الوخيم هو
- أ. مرض نادر الوجود
ب. انخفاض كبير في نسبة الوزن إلى الطول
ج. عادة لا يسبب الوفاة عند الأطفال
د. ليس له علاقة بالإصابة بالإسهال الحاد

Course No: UNI 3211
Course Title: صحة و تغذية
Date: 5/1/2016
No. of Questions: (5)
Time: 2 hours
Using Calculator (No)

University of Palestine



Final Exam
2016/2017
Total Grade:

Instructor Name: _____
Student No.: _____
Student Name: _____
College Name: _____
Dep. / Specialist: _____
Using Dictionary (No)

رقم الشعبة ()

23. يستخدم التكميل بالزنك ضمن التدبير العلاجي

أ. لعلاج الإمساك

ب. لعلاج سوء التغذية

ج. لعلاج الإسهال

د. جميع الإجابات خاطئة

24. الإصابة بالديدان الطفيلية قد يسبب

أ. النزيف الداخلي الذي يؤدي إلى فقدان الحديد والإصابة بفقر الدم

ب. سوء امتصاص المغذيات

ج. الإسهال؛ وفقدان الشهية الذي قد يؤدي إلى خفض مدخول الطاقة

د. جميع الإجابات صحيحة

25. للوقاية من الديدان الدبوسية يجب

أ. عدم اكل المكسرات

ب. قص الاظافر وغسل اليدين بالماء والصابون

ج. استخدام أقراص الحديد

د. رش المبيدات الحشرية في الغرف قبل النوم

26. قاعدة الهرم الغذائي تحتوي على اعلى نسبة من

أ. الدهون

ب. البروتينات

ج. الفيتامينات

د. الكربوهيدرات

27. إذا كانت كتلة الجسم لدى شخص ما 28.9 فإن ذلك يعني ان

أ. وزن الجسم طبيعي

ب. هناك زيادة في الوزن

ج. يعاني من السمنة

د. جميع الإجابات خاطئة

28. السمنة تعني زيادة كتلة الجسم عن

أ. 25

ب. 29

ج. 30

د. 19

29. الامراض التي تنتقل من الإباء الى الأبناء هي

أ. امراض عائلية

ب. امراض وراثية

ج. امراض معدية

د. امراض خلقية

30. يوصي بإعطاء علاج الحديد وحمض الفوليك للمرأة الحامل إذا كانت تعاني من

أ. ارتفاع ضغط الدم

ب. فقر الدم

ج. ارتفاع نسبة السكر في الدم

د. جميع الإجابات خاطئة

Course No: UNI 3211
Course Title: صحة و تغذية
Date: 5/1/2016
No. of Questions: (5)
Time: 2 hours
Using Calculator (No)

University of Palestine



Final Exam
2016/2017
Total Grade:

Instructor Name: _____
Student No.: _____
Student Name: _____
College Name: _____
Dep. / Specialist: _____
Using Dictionary (No)

رقم الشعبة ()

31. من العلامات التحذيرية للسكري كل ما يأتي ما عدا :

- (أ) فقدان الوزن
- (ب) الازهاق
- (ج) العطش الشديد
- (د) الحمى

32. يؤدي مرض ارتفاع ضغط الدم الى كل ما يأتي ما عدا :

- (أ) أمراض القلب
- (ب) السكتات الدماغية
- (ج) فشل كلوي
- (د) سرطان البروستاتا

33. من امراض الاطفال حديثي الولادة :

- (أ) الصفراء
- (ب) الانيميا
- (ج) القلب
- (د) الضغط

34. من أعراض التهاب البول :

- (أ) افراز البول بلون عكر او مختلط بالدم
- (ب) الشعور بألم في منطقة الحوض
- (ج) عدم القدرة على التبول
- (د) جميع ما سبق

35. من اسباب الصدفية كل مما يلي ما عدا :

- (أ) الانفعالات والتوتر
- (ب) تناول اللحوم الحمراء بكثرة
- (ج) السمنة
- (د) امراض الضغط

36. يحتوي رأس الهرم الغذائي على نسبة قليلة من:

- (أ) الزيوت والدهون
- (ب) الفيتامينات
- (ج) الكربوهيدرات
- (د) البروتينات

Course No: UNI 3211
Course Title: صحة و تغذية
Date: 5/1/2016
No. of Questions: (5)
Time: 2 hours
Using Calculator (No)

University of Palestine



Final Exam
2016/2017
Total Grade:

Instructor Name: _____
Student No.: _____
Student Name: _____
College Name: _____
Dep. / Specialist: _____
Using Dictionary (No)

رقم الشعبة ()

37. يحتوي خبز القمح الكامل على :

- (أ) الفيتامينات
- (ب) المعادن
- (ج) الألياف
- (د) جميع ما سبق

38. جميع ما يلي فوائد لممارسة الرياضة ما عدا:

- (أ) أحرق السعرات الحرارية الزائدة.
- (ب) زيادة ورود الدم للعظام ومن ثم ترسب الكالسيوم.
- (ج) تقوية العضلات.
- (د) زيادة الامساك وعسر الهضم

39. الاسباب الرئيسية للمراضة والوفيات في حالات الطوارئ:

- (أ) الامراض غير المعدية
- (ب) الأمراض المعدية
- (ج) امراض القلب
- (د) السكري والضغط

40. كل مما يلي من أعراض الاسهال ما عدا :

- (أ) البراز المائي
- (ب) فقدان الوزن
- (ج) تقلص العضلات
- (د) الحمى

41. تضر الديدان الطفيلية بالحالة التغذوية من خلال احداث:

- (أ) النزيف الداخلي
- (ب) سوء امتصاص المغذيات وفقدان الشهية
- (ج) الاسهال
- (د) جميع ما سبق

42. من العوامل المسببة للسمنة:

- (أ) اتباع نظام غذائي سليم
- (ب) نقص في النشاط الجسماني
- (ج) اتباع نظام رياضي يومي
- (د) تناول الفواكه والخضروات بكثرة

43. من الادوية التي تعمل على زيادة الوزن :

- (أ) الكورتيزون
- (ب) الادوية العصبية والنفسية
- (ج) أدوية الحساسية
- (د) جميع ما سبق

Course No: UNI 3211
Course Title: صحة و تغذية
Date: 5/1/2016
No. of Questions: (5)
Time: 2 hours
Using Calculator (No)

University of Palestine



Final Exam
2016/2017
Total Grade:

Instructor Name: _____
Student No.: _____
Student Name: _____
College Name: _____
Dep. / Specialist: _____
Using Dictionary (No)

رقم الشعبة ()

44. من أعراض التهاب البول :
أ) افراز البول بلون عكر او مختلط بالدم
ب) الشعور بألم في منطقة الحوض
ج) عدم القدرة على التبول
د) جميع ما سبق
45. جميع ما يلي من الاغذية الاتية يجب تجنبها أثناء الإسهال ما عدا:
أ) التوابل
ب) الاطعمة المقلية
ج) الموز
د) الالبان
46. جميع ما يلي صحيح عن مرض الصدفية ما عدا:
أ) مرض جلدي
ب) مرض معدي
ج) يسبب الحكمة
د) يسبب الالم
47. اثناء التسوق السليم يجب اتباع التالي ما عدا:
أ) تنظيم عملية التسوق
ب) البديء بالخضار و الفواكه و اللحوم
ج) التسوق قبل الاكل
د) عزل المنظفات و الكيماويات
48. كل مما يلي يعد من العوامل التغذوية المسببة للسمنة ما عدا:
أ) استهلاك كبير لأغذية ضاره
ب) نقص في معرفة قيمة الغذاء
ج) اكل الالياف
د) نقص في النشاط الجسماني
49. أهم فوائد الرضاعة الطبيعية بالنسبة للطفل
أ) معقم- خالي من الجراثيم
ب) دافئ- بنفس حرارة الجسم (37 درجة مئوية)
ج) متكامل- يحتوي على كافة العناصر الغذائية المطلوبة
د) جميع ما سبق صحيح
50. التغذية السليمة هي اتباع
أ) التنوع
ب) الانتظام بالوجبات
ج) ان يكون الطعام مطهو بشكل جيد
د) جميع ما سبق صحيح

Course No: UNI 3211
Course Title: صحة و تغذية
Date: 5/1/2016
No. of Questions: (5)
Time: 2 hours
Using Calculator (No)

University of Palestine



Final Exam
2016/2017
Total Grade:

Instructor Name: _____
Student No.: _____
Student Name: _____
College Name: _____
Dep. / Specialist: _____
Using Dictionary (No)

رقم الشعبة ()

السؤال الثاني: (12.5 درجة)

ضع/ي علامة صح (✓) أو خطأ (x) أمام العبارات التالية:

1. افضل تعريف للصحة هو خلو الجسد من الامراض
2. فرصة إصابة الفقراء بالمرض أكثر من فرصة إصابة الاغنياء
3. تفتقر معظم المؤسسات العاملة في محافظات غزة إلى تنفيذ إجراءات السلامة والصحة المهنية في بيئة العمل
4. تعتبر الصحة المهنية استثمار حيوي وعنصر من عناصر التنمية المستدامة
5. تحقيق برامج الصحة والسلامة المهنية يعتمد بشكل أساسي على عدد العاملين في مكان العمل
6. تعتبر الأدراج وأجهزة الإنذار من معدات السلامة المهنية الهامة
7. يمثل الفحص الطبي قبل الزواج إجراء ضروريا لبناء أسرة صحية
8. إجراء الفحص الطبي قبل الزواج يقي من الأمراض الوراثية
9. إجراء الفحص الطبي قبل الزواج يؤدي الى الوقاية من مرض (التلاسيميا)
10. الرضاعة الطبيعية تحافظ على صحة المرأة وتقضيها من الامراض العضوية والنفسية
11. ينتج عن سوء التغذية ولادة أطفال في فترة حمل اقل من 37 اسبوع ووزن يقل 2500 جم
12. الحمل الخطر هو الحمل الذي يمثل خطورة على حياة الأم أو الجنين أو الاثنين معاً
13. يزداد وزن المرأة الحامل حوالي 20 كيلو جرام في نهاية الحمل
14. يجب ان تتناول المرأة الحامل الحلويات بكثرة والتقليل من استخدام الفواكه والمكسرات غير المملحة
15. ارتفاع ضغط الدم قد يؤدي إلى أمراض قلبية وسكتات دماغية وفشل كلوي
16. تزداد حاجة الرياضيين الى للبروتين بشكل كبير لدى الأكثر نشاطاً
17. تعتبر الشيخوخة مرضاً مزماً يصيب الرجال والنساء على حد سواء ويمكن تجنبه باتباع نظام غذائي معتدل
18. تحتل الإصابات والحوادث المرتبة الخامسة في أسباب الوفيات عند المسنين
19. التغيرات العضوية عند المسنين هي التغيرات البيولوجية المصاحبة للتقدم في السن التي تتأثر بالعوامل الوراثية والعوامل البيئية المحيطة بالفرد نفسه
20. يؤدي اختيار الأحذية والنعال غير المناسب في الحجم في حوادث السقوط والانزلاق عند المسنين
21. كثرة استخدام الأدوية تؤدي إلى تداخلات خطيرة على المسنين
22. عادة ما يحتاج المسن الى سرعات حرارية عالية مقارنة بالشباب
23. يؤدي سوء التغذية الى وفاة أكثر من 35% من الأطفال دون سن خمس سنوات عالمياً
24. يؤدي غياب مكملات المغذيات الدقيقة واعتلال صحة الأم الى ضعف النمو داخل الرحم عند الولادة
25. تتأثر تغذية الأمهات في حالة الطوارئ بشكل خطير بعدم كفاية كمية الغذاء فقط
26. تحتاج السيطرة على الأمراض المعدية أسلوباً منهجياً وتعاوناً من مختلف القطاعات الصحية والبيئية
27. يؤدي التحصين الى تقليل انتشار الامراض غير المعدية بين الأطفال
28. يؤثر الوضع الصحي والتغذوي للنساء الحوامل بشكل كبير على الوضع الصحي و التغذوي لأطفالهن

Course No: UNI 3211
Course Title: صحة و تغذية
Date: 5/1/2016
No. of Questions: (5)
Time: 2 hours
Using Calculator (No)

University of Palestine



Final Exam
2016/2017
Total Grade:

Instructor Name: _____
Student No.: _____
Student Name: _____
College Name: _____
Dep. / Specialist: _____
Using Dictionary (No)

رقم الشعبة ()

29. الانشطة التثقيفية حول تغذية المواليد والأطفال ورعايتهم له أثر إيجابي على الوضع الصحي والتغذوي للأطفال
30. تناول جميع النساء في سن الإنجاب لمكملات الحديد وحمض الفوليك مرةً أو مرتين أو ثلاث مراتٍ أسبوعياً يوماً بعد يومٍ لا يُعد بديلاً فعالاً ومأموناً ومقبولاً لمكملات الحديد اليومية
31. لا يحتاج الأطفال الى زيادة متطلباتهم من الحديد خلال فترات النمو
32. يجب استخدام مكملات الحديد على نحو متقطع من أجل تحسين الحالة الصحية للأطفال.
33. عادة ما تحتاج النساء الحوامل الى كمية أكبر من الحديد مقارنة بالنساء في سن الانجاب
34. يجب أخذ مكملات الحديد بمقدار 400 ملغ وحمض الفوليك بمقدار 60 ميكروغرام يومياً.
35. يؤدي الاسهال الحاد الى فقدان المياه بقدر كبير مما قد يتسبب في التجفاف والصدمة وقد يؤدي الى الوفاة
36. التوعية الصحية وتقديم خدمات الإصحاح الكافية تحد من سريان العدوى بالديدان الطفيلية المنقولة.
37. حساب كتلة الجسم يعتبر عاملاً رئيسياً من أجل تحديد الوزن الطبيعي للجسم
38. لا يختلف الوزن المثالي بين الرجل والمرأة
39. يجب عزل المنظفات والمبيدات والمواد الكيميائية الأخرى عن الأطعمة خلال التسوق
40. عادة ما يحتوي الخبز الأبيض على نسبة عالية من الألياف والفيتامينات والمعادن
41. الإيثيلين هو غاز عديم الرائحة يسرع من عملية النضوج في الفواكه والخضروات
42. يعتبر تخزين التوابل في وعاء زجاجي أفضل من الاوعية البلاستيكية
43. يؤدي شرب الشاي أثناء الطعام إلى تقليل امتصاص مادة الحديد نتيجة وجود مادة تانين التي ترتبط مع الحديد وتقلل امتصاصه
44. يساعد عدم الفطور على التخلص من الوزن الزائد
45. تساعد المشروبات الغازية على تسهيل الهضم وإرواء العطش ولا سيما في الطقس الحار
46. تتسبب أدوية منع الحمل الى زيادة ملحوظة في الوزن لأنها تحتوي على هرمون البرجستون والإستروجين
47. قد تؤدي الأدوية التي تساعد على نقصان الوزن الى زيادة الوزن بشكلٍ كبيرٍ كرد فعلٍ عكسي.
48. إصابة الام الحامل بفقر الدم قد يؤدي الى الولادة المبكرة
49. تعد الإصابة بمرض الكوليرا والتيفوئيد مثالا على الامراض المعدية التي تنتقل خلال الماء
50. تؤدي الإصابة بأمراض سوء التغذية إلى ضعف المناعة الطبيعية والتي تؤدي إلى زيادة الوفيات وخاصة بين الأطفال.

Course No: UNI 3211
Course Title: صحة و تغذية
Date: 5/1/2016
No. of Questions: (5)
Time: 2 hours
Using Calculator (No)

University of Palestine



Final Exam
2016/2017
Total Grade:

Instructor Name: _____
Student No.: _____
Student Name: _____
College Name: _____
Dep. / Specialist: _____
Using Dictionary (No)

رقم الشعبة ()

السؤال الثالث: (7.5 درجة)

أ. اذكر/ي اهم معدات الوقاية الشخصية المستخدمة في الصحة والسلامة المهنية

.....
.....
.....
.....
.....

ب. اذكر/ي اهم العوامل المساعدة التي تؤدي الى زيادة معدل حدوث الإصابات عند المسنين

.....
.....
.....
.....
.....
.....

ت. اذكر/ي اهم النصائح للتخلص من عسر الهضم والإمساك

.....
.....
.....
.....
.....

ث. اذكر/ي اهم نتائج نقص تغذية الأم والطفل

.....
.....
.....
.....

ج. اذكر/ي مرض معدي و اخر غير معدي منتشر بقطاع غزة

.....
.....
.....

Course No: UNI 3211
Course Title: صحة و تغذية
Date: 5/1/2016
No. of Questions: (5)
Time: 2 hours
Using Calculator (No)

University of Palestine



Final Exam
2016/2017
Total Grade:

Instructor Name: _____
Student No.: _____
Student Name: _____
College Name: _____
Dep. / Specialist: _____
Using Dictionary (No)

رقم الشعبة ()

السؤال الرابع: (2.5 درجة)

اذكري واحدة من العادات الغذائية السيئة المتبعة في فلسطين موضحة التالي:

أ. سبب او منشأ العادة الغذائية السيئة و هل هو (اقتصادي / اجتماعي / سياسي / جغرافي) او غير ذلك

.....
.....
.....
.....
.....
.....

ب. الاثار الصحية الناجمة عن اتباع هذه العادة الغذائية السيئة

.....
.....
.....
.....
.....
.....

ت. الحلول المقترحة لعلاج هذه العادة الغذائية السيئة

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Course No: UNI 3211
Course Title: صحة و تغذية
Date: 5/1/2016
No. of Questions: (5)
Time: 2 hours
Using Calculator (No)

University of Palestine



Final Exam
2016/2017
Total Grade:

Instructor Name: _____
Student No.: _____
Student Name: _____
College Name: _____
Dep. / Specialist: _____
Using Dictionary (No)

رقم الشعبة ()

السؤال الخامس: (2.5 درجة)

ضع/ي الرقم المناسب من العمود (A) في مكان الإجابة مقابل العمود (B)

عمود رقم (A)	<u>الإجابة</u>	عمود (B)
1. الطفل البكر		الطفل الناتج عن فترة حمل اقل من 37 اسبوع ووزن يقل عن 2500جم
2. الصحة العامة		الحفاظ على الحالة العقلية والجسدية للعاملين في جميع المهن لحمايتهم
3. الغذاء المتوازن		وذلك يشمل بيانات عن عدد مرات الحمل السابق ونتائج الحمل من إجهاض أو ولادة أطفال موتى أو ولادة أطفال أحياء توفوا في الأسبوع الأول من الولادة ، وكذلك ولادات سابقة بعملية قيصرية .
4. تاريخ الحمل السابق		تعتبر الدهون وقودا مهما للرياضيين لبقاء مستوى جلوكوز الدم اثناء المجهود البدني
5. تاريخ الحمل الحالي		هو الذي يمد الانسان بالعناصر الغذائية مثل الكربوهيدرات والبروتينات والدهون والفيتامينات
6. الصحة المهنية		
7. تغذية الرياضيين		
8. الطفل الخدج		

السؤال السادس : فقط للمتعذرين عن الامتحان النصفى (يمكنكم الاجابة بالخلف)

أ. اذكر/ي العوامل التي تؤثر علي الهضم , موضحا الاجراءات التي تساعد علي تحسين الهضم.

ب. اذكر/ي الشروط الواجب توافرها اثناء تخزين الاغذية

ج . ما هي انواع الفيتامينات

مع تمنياتنا لكم بالنجاح و التوفيق
نهاية الامتحان