

Course No: UNI 3211  
Course Title: صحة و تغذية  
Date: 24/11/2016  
No. of Questions: (2)  
Time: ١ hours  
Using Calculator (No)

University of Palestine



Second Midterm Exam  
2016/2017  
Total Grade:

Instructor Name: \_\_\_\_\_  
Student No.: \_\_\_\_\_  
Student Name: \_\_\_\_\_  
College Name: \_\_\_\_\_  
Dep. / Specialist: \_\_\_\_\_  
Using Dictionary (No)  
Form No. ( 1 )

## Question One:

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

- (١) يجب ان تتناسب الحصاة الغذائية مع الحالة الفسيولوجية للانسان ( ) .
- (٢) الغذاء المتناول يجب ان يكون متوازن ومتنوع ولايشترط أن يكون خالي من الملوثات ( ) .
- (٣) نعني بالصحة هي حالة من انعدام المرض والعجز فقط ( ) .
- (٤) المغذيات الغير ضرورية يستطيع الجسم تكوينها من مركبات أخرى ( ) .
- (٥) يحتاج جسم الانسان الى ٣٠ جم من السليولوز يوميا ( ) .
- (٦) الألياف القابلة للذوبان في الماء تعمل على رفع مستوى الكوليسترول في الدم ( ) .
- (٧) الأطعمة ذات الكمية العالية من الألياف تحتوي على كميات عالية من الدهون والدهون المشبعة ( ) .
- (٨) تتميز الدهون بقابليتها للذوبان في الماء فهي مركبات عضوية ( ) .
- (٩) تعمل الكربوهيدرات كوسائد حول العظام والاعضاء الداخلية ( ) .
- (١٠) من فوائد الألياف عدم الاحساس بالجوع لفترة طويلة ( ) .
- (١١) يساعد السليولوز في حركة الأمعاء وتنشيط الجهاز الهضمي ( ) .
- (١٢) يجب تناول كميات قليلة من الدهون للحصول على الاحماض الأمينية الأساسية ( ) .
- (١٣) تعمل الدهون المشبعة على رفع نسبة الكوليسترول بالدم ( ) .
- (١٤) المصادر الحيوانية أغنى بكثير من المصادر النباتية في احتوائها على البروتينات ( ) .
- (١٥) من الممكن استبدال الفيتامينات بمحتويات الطعام الأخرى مثل المعادن ( ) .
- (١٦) قد تسبب الفيتامينات بعض الزيادة في الوزن نظرا " لاحتوائها على سرعات حرارية عالية ( ) .
- (١٧) سلامة وجودة الغذاء هما صفتان متلازمتان ومرتبطتان ببعضهما البعض ( ) .
- (١٨) من الطرق السليمة لتخزين الأغذية تعريض المجمدات للتذويب والتجميد المتكرر ( ) .
- (١٩) هضم الطعام بصورة جيدة يعني ضمان امتصاصه بشكل جيد ( ) .
- (٢٠) يعد الاحتلال من اهم المحددات الصحية في فلسطين ( ) .
- (٢١) تعاني الأراضي الفلسطينية من انعدام الامن الغذائي وذلك بسبب نقص وفرة الغذاء فقط ( ) .
- (٢٢) ترتبط سلامة وصحة الامتصاص بسلامة وصحة الأمعاء ( ) .

Course No: UNI 3211  
Course Title: صحة و تغذية  
Date: 24/11/2016  
No. of Questions: (2)  
Time: 1 hours  
Using Calculator (No)

University of Palestine



Second Midterm Exam  
2016/2017  
Total Grade:

Instructor Name: \_\_\_\_\_  
Student No.: \_\_\_\_\_  
Student Name: \_\_\_\_\_  
College Name: \_\_\_\_\_  
Dep. / Specialist: \_\_\_\_\_  
Using Dictionary (No)  
Form No. ( 1 )

- ٢٣) من ملوثات المياه الكلورايد والنترات ( )
- ٢٤) ترتبط المخاطر الصحية ببعضها البعض وتتأثر بالمحددات الاجتماعية والثقافية لدى المجتمعات ( ) .
- ٢٥) الغذاء المتوازن هو الذي يمد الانسان بالعناصر الغذائية مثل الكربوهيدرات والدهون والبروتينات والفيتامينات ( )
- ٢٦) تشمل المغذيات الصغرى كل من الفيتامينات والمعادن وتشكل نسبة قليلة من الغذاء ويحتاج لها الجسم بكميات قليلة ( )
- ٢٧) يتكون السكروز ( سكر القصب ) من جزئ جلوكوز + جزئ جالكتوز ( )
- ٢٨) تعتبر الكربوهيدرات المصدر الأول للطاقة وتمد الجسم بـ ٩ سعرات حرارية ( )
- ٢٩) مقدار الألياف التي يحتاجها الطفل يوميا تساوي عمر الطفل + ٦ ( )
- ٣٠) يمكن استبدال أو الاستعاضة عن الفيتامينات باي من محتويات الطعام الأخرى ( )
- ٣١) العمر لا يؤثر على قدرة امتصاص الأمعاء للمغذيات ( )
- ٣٢) وجود الكافيين والتانين في الشاي يقلل من امتصاص الفيتامينات والمعادن من الجسم ( ) .
- ٣٣) هناك علاقة طردية بين زيادة نسبة الفقر وزيادة نسبة الأمراض والوفيات في المجتمع ( )

Course No: UNI 3211  
Course Title: صحة و تغذية  
Date: 24/11/2016  
No. of Questions: (2)  
Time: \ hours  
Using Calculator (No)

University of Palestine



Second Midterm Exam  
2016/2017  
Total Grade:

Instructor Name: \_\_\_\_\_  
Student No.: \_\_\_\_\_  
Student Name: \_\_\_\_\_  
College Name: \_\_\_\_\_  
Dep. / Specialist: \_\_\_\_\_  
Using Dictionary (No)  
Form No. ( 1 )

## Question Two:

اختر الاجابة الصحيحة:

- (1) احتفاظ الاغذية بكل أو معظم صفاتها أو خواصها الطبيعية:  
أ) سلامة الأغذية  
ب) الأمن الغذائي  
ج) جودة الأغذية  
د) الأغذية المحفوظة
- (2) تناول الأطعمة بسرعة كبيرة دون مضغها جيدا يؤدي الى:  
أ) الانتفاخ  
ب) التشنجات  
ج) التوتر  
د) حركة المعدة
- (3) جميع ما يلي من المغذيات للخمالات لتحسين الامتصاص ما عدا :  
أ) الجلوتامين  
ب) فيتامين ج  
ج) حمض البيوتريك  
د) الزنك
- (4) العلم الذي يدرس الغذاء وكيفية استعماله واستفادة الجسم منه. هو ----  
أ) علم الصحة  
ب) علم التغذية  
ج) علم الأمراض  
د) علم الأوبئة
- (5) تعتبر ----- من المغذيات الكبرى بينما ----- من المغذيات الصغرى:  
أ) الكربوهيدرات- الفيتامينات  
ب) الفيتامينات- الكربوهيدرات  
ج) الكربوهيدرات- البروتينات  
د) البروتينات- الكربوهيدرات
- (6) من السكريات الأحادية البسيطة:  
أ) السكروز  
ب) الفركتوز  
ج) المالتوز  
د) السليلوز
- (7) جميع ما يلي يعتبر مصدر من مصادر الكربوهيدرات ما عدا :  
أ) الحبوب والبقول  
ب) العسل  
ج) الدرنات  
د) شحوم الحيوانات
- (8) من مصادر الألياف كل مايلي ما عدا :  
أ) الحبوب  
ب) المكسرات  
ج) اللحم  
د) الخضروات والفواكه
- (9) من الفيتامينات القابلة للذوبان في الماء:  
أ) ب  
ب) أ  
ج) هـ  
د) د

Course No: UNI 3211  
Course Title: صحة و تغذية  
Date: 24/11/2016  
No. of Questions: (2)  
Time: \ hours  
Using Calculator (No)

University of Palestine



Second Midterm Exam  
2016/2017  
Total Grade:

Instructor Name: \_\_\_\_\_  
Student No.: \_\_\_\_\_  
Student Name: \_\_\_\_\_  
College Name: \_\_\_\_\_  
Dep. / Specialist: \_\_\_\_\_  
Using Dictionary (No)  
Form No. ( 1 )

10)-----هي شبكة من المتغيرات التي تعطي تصور عن الوضع الصحي للفرد والمجتمع :  
أ) الشراكة الاستراتيجية (ج)شبكات الدعم الاجتماعي  
ب) المحددات الصحية (د)أنماط الحياة

11) من أنماط الحياة التي تعتبر كمحدد من محددات الصحة :  
أ) الدخل (ج)التعليم  
ب) التغذية (د) البطالة

12)تعزيز الصحة مفهوم شامل وايجابي للصحة كمحدد من محددات نوعية الحياة ويشمل العافية النفسية والروحية (جاء ذلك في ):

- ميثاق أوتاوا
- مؤتمر التنمية الاجتماعية
- ميثاق بانكوك
- المؤتمر الدولي الاسلامي الزراعي

١٣ ) المغذيات الضرورية:

- هي المغذيات التي يحتاجها الجسم ويستطيع تكوينها من مركبات أخرى
- هي العناصر التي يحتاج إليها الجسم ولا يستطيع تكوينها من مركبات اخرى
- وجودها في الغذاء غير أساسي
- عدم وجودها بكميات كافية في الغذاء لا يؤدي الى ظهور أي اعراض.

14) يعاني قطاع غزة من أزمة مياه من حيث الكم والكيف:

- بسبب التلوث البيولوجي
- بسبب التلوث الكيميائي
- بسبب السحب الجائر للمياه الجوفية
- جميع ما سبق

15) تراكم النفايات يؤدي الى:

- انتشار الفئران والحشرات
- انتشار الروائح الكريهة والغازات السامة
- تلوث التربة والمياه الجوفية
- جميع ما سبق

Course No: UNI 3211  
Course Title: صحة و تغذية  
Date: 24/11/2016  
No. of Questions: (2)  
Time: \ hours  
Using Calculator (No)

University of Palestine



Second Midterm Exam  
2016/2017  
Total Grade:

Instructor Name: \_\_\_\_\_  
Student No.: \_\_\_\_\_  
Student Name: \_\_\_\_\_  
College Name: \_\_\_\_\_  
Dep. / Specialist: \_\_\_\_\_  
Using Dictionary (No)  
Form No. ( 1 )

16) يعتبر----- من أكثر الأسباب المؤدية إلى ارتفاع معدلات الوفيات في العالم

- أ. التدخين
- ب. النحافة
- ج. قلة الموارد
- د. الاجابة غير موجودة

17) تراكم النفايات يؤدي الى

- أ. انتشار الفئران والحشرات
- ب. انتشار الروائح الكريهة والغازات السامة
- ج. تلوث التربة والمياه الجوفية
- د. جميع ما سبق

18) الأدوية غير المشروعة واحدة من أهم المحددات الصحية لما لها تأثيرات خطيرة على صحة الشخص حيث

تسبب الاتي ما عدا:

- ا. تلف الدماغ
- ب. تلف القلب
- ج. الادمان
- د. زيادة الوزن