

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

Question One:

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

- (1) يساعد السليلوز في حركة الأمعاء وتنشيط الجهاز الهضمي () .
- (2) يجب تناول كميات قليلة من الدهون للحصول على الاحماض الأمينية الأساسية () .
- (3) تعمل الدهون المشبعة على رفع نسبة الكوليسترول بالدم () .
- (4) المصادر الحيوانية أغنى بكثير من المصادر النباتية في احتوائها على البروتينات () .
- (5) من الممكن استبدال الفيتامينات بمحتويات الطعام الأخرى مثل المعادن () .
- (6) قد تسبب الفيتامينات بعض الزيادة في الوزن نظرا " لاحتوائها على سعرات حرارية عالية () .
- (7) سلامة وجودة الغذاء هما صفتان متلازمتان ومرتبطنان ببعضهما البعض () .
- (8) من الطرق السليمة لتخزين الأغذية تعريض المجمدات للتذويب والتجميد المتكرر () .
- (9) هضم الطعام بصورة جيدة يعني ضمان امتصاصه بشكل جيد () .
- (10) يعد الاحتلال من اهم المحددات الصحية في فلسطين () .
- (11) تعاني الأراضي الفلسطينية من انعدام الامن الغذائي وذلك بسبب نقص وفرة الغذاء فقط () .
- (12) ترتبط سلامة وصحة الامتصاص بسلامة وصحة الأمعاء () .
- (13) من ملوثات المياه الكلورايد والنترات ()
- (14) ترتبط المخاطر الصحية ببعضها البعض وتتأثر بالمحددات الاجتماعية والثقافية لدى المجتمعات () .
- (15) الغذاء المتوازن هو الذي يمد الانسان بالعناصر الغذائية مثل الكربوهيدرات والدهون والبروتينات والفيتامينات ()
- (16) تشمل المغذيات الصغرى كل من الفيتامينات والمعادن وتشكل نسبة قليلة من الغذاء ويحتاج لها الجسم بكميات قليلة ()
- (17) يتكون السكروز (سكر القصب) من جزئ جلكوز + جزئ جالكتوز ()
- (18) تعتبر الكربوهيدرات المصدر الأول للطاقة وتمد الجسم بـ 9 سعرات حرارية ()
- (19) مقدار الألياف التي يحتاجها الطفل يوميا تساوي عمر الطفل + 6 ()
- (20) يمكن استبدال أو الاستعاضة عن الفيتامينات باي من محتويات الطعام الأخرى ()

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

- (21) العمر لا يؤثر على قدرة امتصاص الأمعاء للمغذيات ()
- (22) وجود الكافيين والتانين في الشاي يقلل من امتصاص الفيتامينات والمعادن من الجسم () .
- (23) هناك علاقة طردية بين زيادة نسبة الفقر وزيادة نسبة الأمراض والوفيات في المجتمع ()
- (24) يجب ان تتناسب الحصص الغذائية مع الحالة الفسيولوجية للانسان () .
- (25) الغذاء المتناول يجب ان يكون متوازن ومتنوع ولايشترط أن يكون خالي من الملوثات () .
- (26) تعني بالصحة هي حالة من انعدام المرض والعجز فقط () .
- (27) المغذيات الغير ضرورية يستطيع الجسم تكوينها من مركبات أخرى () .
- (28) يحتاج جسم الانسان الى 30 جم من السليلوز يوميا ()
- (29) الألياف القابلة للذوبان في الماء تعمل على رفع مستوى الكوليسترول في الدم () .
- (30) الأطعمة ذات الكمية العالية من الألياف تحتوي على كميات عالية من الدهون والدهون المشبعة () .
- (31) تتميز الدهون بقابليتها للذوبان في الماء فهي مركبات عضوية ()
- (32) تعمل الكربوهيدرات كوسائد حول العظام والاعضاء الداخلية () .
- (33) من فوائد الألياف عدم الاحساس بالجوع لفترة طويلة () .

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

Question Two:

اختر الاجابة الصحيحة:

- (1) جميع ما يلي من المغذيات للخمالات لتحسين الامتصاص ما عدا :
أ) الجلوتامين
ب) فيتامين ج
ج) حمض البيوتريك
د) الزنك
- (2) العلم الذي يدرس الغذاء وكيفية استعماله واستفادة الجسم منه هو ----
أ) علم الصحة
ب) علم التغذية
ج) علم الأمراض
د) علم الأوبئة
- (3) احتفاظ الاغذية بكل أو معظم صفاتها أو خواصها الطبيعية:
أ) سلامة الأغذية
ب) الأمن الغذائي
ج) جودة الأغذية
د) الأغذية المحفوظة
- (4) تناول الأطعمة بسرعة كبيرة دون مضغها جيدا يؤدي الى:
أ) الانتفاخ
ب) التشنجات
ج) التوتر
د) حركة المعدة
- (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) اللحوم
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: 1hours
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. (2)

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):

- أ. ميثاق أوتاوا
- ب. مؤتمر التنمية الاجتماعية
- ج. ميثاق بانكوك
- د. المؤتمر الدولي الاسلامي الزراعي

13) المغذيات الضرورية:

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

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

- أ. بسبب التلوث البيولوجي
- ب. بسبب التلوث الكيميائي
- ج. بسبب السحب الجائر للمياه الجوفية
- د. جميع ما سبق

15) تراكم النفايات يؤدي الى:

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

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

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:

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