

اسم المحاضر: جميع المحاضرين

رقم الطالب: _____

اسم الطالب: _____

الكلية: كلية

القسم / التخصص: _____

الشعبة: ()

استخدام المعجم أو القواميس (لا)

جامعة فلسطين



الامتحان الرصفي

الفصل الدراسي الأول

2018-2017

30 درجة

رقم المساق: UNI 3211

اسم المساق: صحة و تغذية

تاريخ الامتحان: 2017/11/23

عدد الأسئلة: (4) أسئلة

زمن الامتحان: ساعة

استخدام الآلة الحاسبة (لا)

أجب عن الأسئلة التالية:

اكتب رقم الشعبة ()

تنويه: لن يتم احتساب علامة السؤال الاول و الثاني اذا لم يتم نقل الاجابات الي ورقة الاجابة بالأسفل

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

	11.		1.
	12.		2.
	13.		3.
	14.		4.
	15.		5.
	16.		6.
	17.		7.
	18.		8.
	19.		9.
	20.		10.

السؤال الثاني: ضع الإجابة الصحيحة (1، 2 ، 3 ، 4)

الاجابة	رقم السؤال	الاجابة	رقم السؤال
	9		1.
	10		2.
	11.		3.
	12.		4.
	13.		5.
	14.		6.
	15.		7.
	16.		8.

اسم المحاضر: جميع المحاضرين
رقم الطالب: _____
اسم الطالب: _____
الكلية: كلية
القسم / التخصص: _____
الشعبة: ()
استخدام المعاجم أو القواميس (لا)

جامعة فلسطين

الامتحان الرسمي
الفصل الدراسي الأول
2018-2017
30 درجة

رقم المساق: UNI 3211
اسم المساق: صحة و تغذية
تاريخ الامتحان: 2017/11/23
عدد الأسئلة: (4) أسئلة
زمن الامتحان: ساعة
استخدام الآلة الحاسبة (لا)

السؤال الأول: (10 علامات)

ضع إشارة صح أمام العبارة الصحيحة وإشارة خطأ أمام العبارة الخاطئة.

1. () () تركز منظمة الصحة العالمية في تعريفها للصحة على الحالة الجسدية والبدنية وخلوه من الأمراض.
2. () () يعرف علم التغذية على أنه العلم الذي يدرس تركيب الغذاء وطرق التصنيع الغذائي.
3. () () من التعريفات المعتمدة للغذاء أنه جميع المواد الغذائية سواء من أصل نباتي أو حيواني والتي يمكن ان يتناولها الانسان وتمده بالمكونات الغذائية الضرورية.
4. () () المغذيات الضرورية (Essential nutrient) وهي من العناصر التي يحتاجها الجسم ويستطيع تكوينها ولا يجب الحصول عليها عن طريق الغذاء.
5. () () السكروز يسمى سكر القصب ويتكون من جزئ جلوكوز + جزئ فركتوز.
6. () () دهون الدم تسمى ألبومين.
7. () () مصطلح فيتامين يشمل المواد الغذائية الأساسية الأخرى مثل المعادن والأحماض الأمينية والدهنية.
8. () () مجموعة الفيتامينات التي تذوب في الدهون هي (أ، هـ، د، ك) (KEDA) ويتم امتصاصها من خلال الأمعاء.
9. () () البري بري هو مرض ناتج عن نقص النياسين ب3 (B3) .
10. () () في المنتجات الغذائية المعلبة والمعبأة لا يشترط احتوائها على البطاقة الإرشادية.
11. () () متوسط حاجة الشخص البالغ من الطاقة اليومية (3000) سعر حراري .
12. () () يقصد بجودة الغذاء احتفاظها بكل او معظم صفاتها وخواصها الطبيعية.
13. () () من أسباب كسل الأمعاء أسلوب العيش الخامل وتناول الطعام المحتوي على القليل من الألياف وقلة شرب الماء.
14. () () يحتاج الشخص البالغ من 2 إلى 3 لتر من الماء يوميا.
15. () () وجود عناصر غذائية معينة تساعد عناصر أخرى على أن تمتص ومثال ذلك الزنك مع فيتامين (ب 6).
16. () () لا تتأثر الفيتامينات التي تذوب في الدهون بالعصارة الصفراوية.
17. () () من التحديات التي تواجه الأنظمة الصحية زيادة الموارد البشرية وزيادة دخل الفرد.
18. () () مستوى الدخل لا يقصد به كميات الثروات، وإنما كيفية توزيعه.
19. () () لمواجهة تحديات العولمة بهدف تعزيز الصحة يجب تنسيق السياسات على المستوى الحكومي دون المؤسسات الخاصة والهيئات الدولية.
20. () () من الاهداف العامة التي تسعى السلامة والصحة المهنية إلى تحقيقها الحفاظ على مقومات العنصر المادي المتمثل في المنشآت وما تحتويه من أجهزة ومعدات من التلف والضياع نتيجة للحوادث .

اسم المحاضر: جميع المحاضرين
رقم الطالب: _____
اسم الطالب: _____
الكلية: كلية
القسم / التخصص: _____
الشعبة: ()
استخدام المعاجم أو القواميس (لا)

جامعة فلسطين

الامتحان الرصفي
الفصل الدراسي الأول
2018-2017
30 درجة

رقم المساق: UNI 3211
اسم المساق: صحة و تغذية
تاريخ الامتحان: 2017/11/23
عدد الأسئلة: (4) أسئلة
زمن الامتحان: ساعة
استخدام الآلة الحاسبة (لا)

السؤال الثاني: (16 علامة)

اختر الإجابة الصحيحة:

1. مغذيات الطاقة التي تمد الجسم بالطاقة هي:

1. الكربوهيدرات و البروتينات و الدهون	2. الكربوهيدرات و الدهون و الماء
3. الكربوهيدرات و الدهون و الفيتامينات	4. الكربوهيدرات و البروتينات و الأملاح المعدنية

2. المغذيات الكبرى (Major Nutrients):

1. تشمل الكربوهيدرات و البروتينات و الدهون	2. تشكل 85 إلى 99% من الغذاء
3. توجد في الجسم بكميات كبيرة	4. جميع ما ذكر

3. سكر الدم هو:

1. جالاكتوز	2. جلوكوز
3. فركتوز	4. لاکتوز

4. سكر المالتوز:

1. يسمى سكر الشعير وهو سكر ثنائي	2. يتكون من جزئ جلوكوز + جزئ جلوكوز
3. 2+1	4. لا شيء مما ذكر

5. طفل يبلغ من العمر 8 سنوات، كم يحتاج من الألياف يوميا؟

1. 13 جرام	2. 11 جرام
3. 12 جرام	4. 16 جرام

6. الدهون المشبعة:

1. هي صلبة من أصل حيواني	2. هي دهون سائلة مهدرجة
3. لها علاقة بزيادة نسبة دهون الدم	4. جميع ما ذكر

7. كل 1 جرام من الدهون يمد الجسم :

1. 7 سعرات حرارية	2. 9 سعرات حرارية
3. 4 سعرات حرارية	4. لا شيء مما ذكر

8. البروتينات:

1. تمثل 65% من جميع السعرات اليومية بالنسبة للغذاء الكلي.	2. تمثل 15% من جميع السعرات اليومية بالنسبة للغذاء الكلي.
3. تمثل 40-65% من جميع السعرات اليومية بالنسبة للغذاء الكلي.	4. لا شيء مما ذكر

9. فيتامين B12 :

1. يسمى نياسين	2. هو أحد الفيتامينات التي تذوب في الدهون
3. يساعد في تكوين كريات الدم الحمراء	4. جميع ما ذكر

اسم المحاضر: جميع المحاضرين
رقم الطالب: _____
اسم الطالب: _____
الكلية: كلية
القسم / التخصص: _____
الشعبة: ()
استخدام المعاجم أو القواميس (لا)

جامعة فلسطين

الامتحان الرصفي
الفصل الدراسي الأول
2018-2017
30 درجة

رقم المساق: UNI 3211
اسم المساق: صحة و تغذية
تاريخ الامتحان: 2017/11/23
عدد الأسئلة: (4) أسئلة
زمن الامتحان: ساعة
استخدام الآلة الحاسبة (لا)

10. يعتبر عنصر الحديد مهم جدا للإنسان لأنه:

1. يساعد في نقل الأكسجين في تيار الدم وضروري لتكوين الهيموجلوبين	2. يعمل مع الأنسولين على تحويل الكربوهيدرات إلى طاقة
3. 2+1	4. لا شيء مما ذكر

11. فيتامين د D:

1. يساعد في امتصاص الكالسيوم وتكوين العظام والأسنان	2. يحافظ على صحة العيون
3. 2+1	4. لا شيء مما ذكر

12. البطاقة الإرشادية للمنتج الغذائي:

1. هي أداة إرشادية للتعرف على محتويات المنتج من مغذيات ومواد حافظة وطرق الحفظ والتخزين	2. هي أداة إرشادية للتعرف على طرق التصنيع والتغليف والتسويق
3. هي أداة إرشادية للتعرف على مراحل النقل من المزرعة وحتى المستهلك.	4. هي أداة إرشادية للتعرف على نسبة الميكروبات في المنتج الغذائي.

13. من لعوامل التي تساعد على عملية الهضم:

1. الراحة التامة وعدم بذل المجهود	2. شرب السوائل وتناول الأطعمة الطازجة واتباع العادات الصحية السليمة
3. عدم تناول الأطعمة المحتوية على الألياف	4. جميع ما ذكر

14 تعزيز الصحة:

1. يساهم في مكافحة الأمراض السارية وليس له دور في الحد من الأمراض غير السارية (الضغط، السكري...)	2. هو مفهوم إيجابي يرتكز على الصحة البدنية
3. هو عملية تمكين الناس من زيادة تحكمهم في صحتهم ومحدداتها	4. جميع ما ذكر

15 نقص فيتامين (أ) (A) يسبب....

1. مرض العشى الليلي	2. مرض الكساح عند الأطفال وهشاشة العظام عند الكبار
3. النزيف عند المواليد	4. جميع ما ذكر

16 يجب إنشاء قسم سلامة وصحة مهنية في جميع المؤسسات الخدمية والإنتاجية التي يوجد بها:

1. أكثر من 15 موظف	2. أكثر من 25 موظف
3. أكثر من 45 موظف	4. جميع ما ذكر

اسم المحاضر: جميع المحاضرين
رقم الطالب: _____
اسم الطالب: _____
الكلية: كلية
القسم / التخصص: _____
الشعبة: ()
استخدام المعاجم أو القواميس (لا)

جامعة فلسطين



الامتحان الرسمي
الفصل الدراسي الأول
2018-2017
30 درجة

رقم المساق: UNI 3211
اسم المساق: صحة و تغذية
تاريخ الامتحان: 2017/11/23
عدد الأسئلة: (4) أسئلة
زمن الامتحان: ساعة
استخدام الآلة الحاسبة (لا)

السؤال الثالث: (2 علامة)
علل لما يأتي:

1. ينصح الأشخاص الذين يتبعون نظاما غذائيا بهدف أنقاص الوزن بتناول كميات عالية من الألياف.

2. الأمن الغذائي في فلسطين له طبيعة خاصة تميزه عن معظم دول العالم.

اسم المحاضر: جميع المحاضرين

رقم الطالب: _____

اسم الطالب: _____

الكلية: كلية

القسم / التخصص: _____

الشعبة: ()

استخدام المعاجم أو القواميس (لا)

جامعة فلسطين



الامتحان الرصفي

الفصل الدراسي الأول

2018-2017

30 درجة

رقم المساق: UNI 3211

اسم المساق: صحة و تغذية

تاريخ الامتحان: 2017/11/23

عدد الأسئلة: (4) أسئلة

زمن الامتحان: ساعة

استخدام الآلة الحاسبة (لا)

السؤال الرابع: (2 علامة)

أجب عن الأسئلة الآتية:

1. ما هي الشروط التي يجب ان تتوفر في الغذاء للوصول إلى التغذية السليمة؟

2 . أذكر الوصايا الخمس لضمان مأمونية الغذاء:

انتهت الأسئلة

مع تمنياتي لكم بالنجاح والتوفيق

اسم المحاضر: جميع المحاضرين

رقم الطالب: _____

اسم الطالب: _____

الكلية: كلية

القسم / التخصص: _____

الشعبة: ()

استخدام المعاجم أو القواميس (لا)

جامعة فلسطين



الامتحان الرسمي

الفصل الدراسي الأول

2018-2017

30 درجة

رقم المساق: UNI 3211

اسم المساق: صحة و تغذية

تاريخ الامتحان: 2017/11/23

عدد الأسئلة: (4) أسئلة

زمن الامتحان: ساعة

استخدام الآلة الحاسبة (لا)