

اسم المحاضر: جميع المحاضرين

رقم الطالب: _____

اسم الطالب: _____

الكلية: كلية

القسم / التخصص: _____

الشعبة: ()

استخدام المعاجم أو القواميس (لا)

جامعة فلسطين



الامتحان النصفى

الفصل الدراسي الأول

2019-2018

30 درجة

رقم المساق: UNI 3211

اسم المساق: صحة و تغذية

تاريخ الامتحان: 2018/11/23

عدد الأسئلة: (3) أسئلة

زمن الامتحان: ساعة

استخدام الآلة الحاسبة (لا)

نموذج (أ)

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)

	21		.11		.1
	22		.12		.2
	23		.13		.3
	24		.14		.4
	25		.15		.5
	26		.16		.6
	27		.17		.7
	28		.18		.8
	29		.19		.9
	30		.20		.10

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

الاجابة	رقم السؤال	الاجابة	رقم السؤال
	10		1.
	11		2.
	12		3.
	13		4.
	14		5.
	15		6.
	16		7.
	17		8.
	18		9.

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

جامعة فلسطين



الامتحان النصفى
الفصل الدراسي الأول
2019-2018
30 درجة

رقم المساق: UNI 3211
اسم المساق: صحة و تغذية
تاريخ الامتحان: 2018/11/23
عدد الأسئلة: (3) أسئلة
زمن الامتحان: ساعة
استخدام الآلة الحاسبة (لا)

نموذج (أ)

السؤال الأول: (15 علامات)

- ضع إشارة صح أمام العبارة الصحيحة وإشارة خطأ أمام العبارة الخاطئة.
1. () السليلوز يستطيع جسم الإنسان هضمه ويحتاج الجسم إلى 30 جرام يومياً من السليلوز.
 2. () يعتبر الجهاز العصبي من أكثر الأجهزة حساسية للكربوهيدرات.
 3. () وجود الكربوهيدرات في الغذاء والجلايكوجين المخزن في الكبد يحمي بروتين الأنسجة من الاحتراق لأمداد الجسم بالطاقة وبالتالي توفير البروتين ليقوم بوظائفه الأساسية (البناء والنمو).
 4. () من فوائد الالياف خفض نسبة سكر الدم لأن الألياف تُبطئ من وتيرة توفير السكريات وهذه العملية مفيدة لراحة البنكرياس.
 5. () السكروز يسمى سكر القصب ويتكون من جزئ جلوكوز + جزئ جالاكتوز.
 6. () البري بري هو مرض ناتج عن نقص فيتامين الثيامين.
 7. () الشروط الواجب توافرها اثناء تخزين الاغذية عدم خلط المواد الغذائية مع المواد الكيميائية.
 8. () الاثنا عشر يلي المعدة مباشرة وله وسط حمضي عالي مما يساعد في امتصاص المعادن والدهون.
 9. () هناك عناصر غذائية معينة تساعد عناصر أخرى على أن تمتص ومثال لهذا الزنك مع فيتامين ب 6 , وبعض المعادن مثل الزنك والسلينيوم تتنافس مع بعضها البعض من أجل الامتصاص .
 10. () الفيتامينات الذائبة في الدهون مثل A, D, E و k يفضل تناؤها مع القليل من الماء لتحسين امتصاصها.
 11. () يعد تعزيز الصحة وظيفية من وظائف الصحة العمومية، ويسهم في العمل الرامي إلى مكافحة الأمراض السارية وغير السارية وسائر الأخطار التي تهدد الصحة.
 12. () يعتبر ميثاق بانكوك تعزيز الصحة على أنه أعلى مستوى يمكن بلوغه من الصحة.
 13. () تتجم عن مشكلة البطالة حالة من الاكتئاب والإصابة بكثير من الأمراض الاجتماعية التي لها تأثير سلبي مثل ازدياد حالات الإدمان والانتحار والمشاكل الأسرية.
 14. () ينقسم تلوث المياه الى نوعين تلوث كيميائي نتيجة تسريب مياه الصرف الصحي , وتلوث بيولوجي باحتوائه على الكلوريد و النيترات.
 15. () تعتبر النفايات احد المشكلات الأكثر إلحاحا في قطاع غزة لما لها اثر على الصحة العامة وصحة البيئة.
 16. () عند نقص الجلوكوز في الدم فإن الجسم له القدرة على تحويل الجلايكوجين المخزن في الكبد إلى جلوكوز مره ثانية.
 17. () تعتبر الكربوهيدرات المصدر الأول للطاقة ويمد الجسم بـ 9 سعرات حرارية.
 18. () الدهون المشبعة هي عبارة عن دهون صلبة من أصل حيواني وتتميز بأن لها علاقة بزيادة نسبة الكولسترول بالدم وتؤدي الى أمراض القلب وتصلب الشرايين.
 19. () المصادر النباتية هي أغنى من المصادر الحيوانية بكثير في محتواها من البروتينات.

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

جامعة فلسطين

الامتحان النصفى
الفصل الدراسي الأول
2019-2018
30 درجة

رقم المساق: UNI 3211
اسم المساق: صحة و تغذية
تاريخ الامتحان: 2018/11/23
عدد الأسئلة: (3) أسئلة
زمن الامتحان: ساعة
استخدام الآلة الحاسبة (لا)

نموذج (أ)

20. () يمكن استبدال الفيتامينات بمحتويات الطعام الأخرى مثل المعادن.
21. () بمجرد هضم الطعام فإنه يمر بسهولة من خلال جدار الأمعاء الدقيقة ويصل إلى الجسم عن طريق الدم.
22. () تدهور الأمن الغذائي في الأراضي الفلسطينية ناتج عن نقص في وفرة الغذاء.
23. () الصحة النفسية للأفراد والمجتمعات المحلية لها ارتباط واضح بمؤشرات الفقر وانخفاض مستويات التعليم.
24. () الفيتامينات تمد الجسم بعناصر الطاقة في صورة دهون وزيوت ونشويات وسكريات.
25. () تقسم العناصر الغذائية إلى مغذيات كبرى وتشمل الفيتامينات والمعادن ومغذيات صغرى وتشمل كل من الكربوهيدرات والبروتينات والدهون.
26. () الرجال أكثر عرضة للإمراض نتيجة المعاناة من الضغط والاكتئاب والقلق لكن النساء أكثر عرضة للحوادث.
27. () يتم امتصاص الدهون وفيتامين (ب) في المعدة.
28. () ترتبط المخاطر الصحية ببعضها البعض، وتتأثر بالمحددات الاجتماعية والثقافية لدى المجتمعات.
29. () يمكن استبدال الفيتامينات بمحتويات الطعام الأخرى مثل المعادن.
30. () المصدر الرئيسي لفيتامين (د) هو الخبز، وهو من الفيتامينات الذائبة في الدهون، ونقصه يؤدي إلى مرض الكساح.

السؤال الثاني: (9 علامة)

اختر الإجابة الصحيحة:

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

1. لأن الإنسان يمتلك الأنزيم الذي يكسر الألياف فهو يستطيع هضمها بسهولة	2. الألياف تعمل على إعاقة الخروج الطبيعي للفضلات
3. الطعام الذي يحتوي على الألياف يحتاج لمدة أطول في المضغ ويبقى فترة أطول في المعدة، مما يعزز الشعور بالشبع	4. لا شيء مما ذكر

2. ينصح بعدم شرب الشاي مباشرة بعد الأكل:

1. لأنه يحتوي على مادة الفيتات التي تعيق امتصاص الحديد والكثير من الفيتامينات	2. لأنه يحتوي على مادة التانين التي تعيق امتصاص الحديد والكثير من الفيتامينات
3. لأنه يحتوي على مادة الأوكسالات التي تعيق امتصاص الحديد والكثير من الفيتامينات	4. 1 + 2

3. عمليات تصنيع وحفظ الأغذية يعتمد على:

1. القضاء على الميكروبات المرضية التي تشكل خطرا على صحة المستهلك	2. منع أو إبطاء النشاط الميكروبي وكذلك التفاعلات الكيميائية والطبيعية
3. تثبيط الهرمونات الخطيرة	4. 1 + 2

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

جامعة فلسطين

الامتحان النصفى
الفصل الدراسي الأول
2019-2018
30 درجة

رقم المساق: UNI 3211
اسم المساق: صحة و تغذية
تاريخ الامتحان: 2018/11/23
عدد الأسئلة: (3) أسئلة
زمن الامتحان: ساعة
استخدام الآلة الحاسبة (لا)

نموذج (أ)

4. من الوصايا الخمس لضمان مأمونية الغذاء:

1. افصل بين الطعام النيئ والطعام المطبوخ	2. القضاء على الميكروبات المرضية التي تشكل خطراً على صحة المستهلك
3. الدعوة إلى الصحة بالاستناد إلى حقوق الإنسان والتضامن	4. لا شيء مما ذكر

5. العوامل التي تؤثر علي هضم الطعام؟

1. كسل في الأمعاء	2. الانتفاخ وتشنجات في البطن
3. حرقة في المعدة	4. كل ما ذكر

6. مغذيات الطاقة التي تمد الجسم بالطاقة هي:

1. الكربوهيدرات والدهون والفيتامينات	2. الكربوهيدرات والدهون والبروتينات
3. الكربوهيدرات والدهون والماء	4. الاملاح والمعادن والفيتامينات

7. الجلايكوجين:

1. يعرف بالنشا النباتي	2. يخزن معظمه داخل الكبد حوالي 500 الى 600 جرام
3. يكفي لإمداد الجسم بالطاقة لمدة تزيد عن يوم	4. يسترده الجسم سريعاً بعد تناول وجبة من الكربوهيدرات

8. تعريف تعزيز الصحة:

1. هي حالة من اكتمال السلامة بدنياً وعقلياً واجتماعياً، لا مجرد انعدام المرض أو العجز.	2. هو عملية تمكين الناس من زيادة تحكمهم في صحتهم ومحدداتها، مما يؤدي إلى تحسينها.
3. هو تحسين الصحة للحد من المخاطر الصحية وبناء القدرات ونقل المعارف والبحوث والتثقيف الصحي.	4. لا شيء مما ذكر

9. الكربوهيدرات:

1. تعتبر المصدر الأول للطاقة وتمد الجسم بـ 9 سعرات حرارية	2. تؤدي دوراً حيوياً في المحافظة على سلامة الكبد لتأدية وظائفه بكفاءة
3. الحد الطبيعي لمستوى سكر الدم (90 - 120 ملغرام لكل 100ملي دم)	4. لا شيء مما سبق

10. يعتبر عنصر الحديد مهم جداً للإنسان لأنه:

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

11. طفل يبلغ من العمر 10 سنوات، احتياجه من الالياف يوميا يبلغ :

1. 15 جم يوميا.	2. 18 جم يوميا.
3. 21 جم يوميا.	4. 23 جم يوميا.

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

جامعة فلسطين



الامتحان النصفى
الفصل الدراسي الأول
2019-2018
30 درجة

رقم المساق: UNI 3211
اسم المساق: صحة و تغذية
تاريخ الامتحان: 2018/11/23
عدد الأسئلة: (3) أسئلة
زمن الامتحان: ساعة
استخدام الآلة الحاسبة (لا)

نموذج (أ)

12. البطاقة الإرشادية للمنتج الغذائي:

1. هي أداة ارشادية للتعرف على محتويات المنتج من مغذيات ومواد حافظة وطرق الحفظ والتخزين	2. هي أداة ارشادية للتعرف على طرق التصنيع والتغليف والتسويق
3. هي أداة ارشادية للتعرف على مراحل النقل من المزرعة وحتى المستهلك.	4. هي أداة ارشادية 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. تأثير الفيتامينات الذائبة في الدهون ب:

1. المضادات الحيوية	2. التخزين
3. العصارة الصفراء	4. التوتر

15. يلزم _____ لإصلاح واستبدال الخلايا المخاطية التالفة

1. فيتامين أ	2. الزنك
3. فيتامين ج	4. الحديد

16. ينجم عن تكسب النفايات :

1. انتشار الفئران والحشرات	2. انتشار الروائح الكريهة والغازات السامة
3. تلوث التربة والمياه الجوفية	4. جميع ما ذكر

17. تعتبر جميع الفيتامينات التالية قابلة للذوبان في الماء ما عدا:

1. فيتامين أ	2. فيتامين ب 1
3. فيتامين ب 2	4. فيتامين س

18. المغذيات الكبرى تشمل:

1. تشمل الكربوهيدرات والبروتينات والدهون	2. تشمل كل من الفيتامينات والمعادن
3. تشكل نسبة قليلة من الغذاء	4. يحتاج لها الجسم بكميات قليلة

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

جامعة فلسطين



الامتحان النصفى
الفصل الدراسي الأول
2019-2018
30 درجة

رقم المساق: UNI 3211
اسم المساق: صحة و تغذية
تاريخ الامتحان: 2018/11/23
عدد الأسئلة: (3) أسئلة
زمن الامتحان: ساعة
استخدام الآلة الحاسبة (لا)

نموذج (أ)

السؤال الثالث: (6 علامة)

1. ما هي الشروط الواجب توافرها اثناء اختيار المواد الغذائية؟

2. الأمن الغذائي في فلسطين له طبيعة خاصة تميزه عن معظم دول العالم باختصار (وضح هذه الجملة).

3 ما هي الغاية المنشودة من تعزيز الصحة؟

4. أذكر المحددات الصحية.

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 النصفى
الفصل الدراسي الأول
2019-2018
30 درجة

رقم المساق: UNI 3211
اسم المساق: صحة و تغذية
تاريخ الامتحان: 2018/11/23
عدد الأسئلة: (3) أسئلة
زمن الامتحان: ساعة
استخدام الآلة الحاسبة (لا)

نموذج (أ)