



قائمة الاسئلة

امتحان نهاية الفصل الدراسي الثاني - للعام الجامعي 1446 هـ - الموافق -2025/2024م-كلية الزراعة والاغذية والبيئة :: التغذية خلال مراحل أ.د. عدنان عبده محمد محسن القباطي

- (1) أي مما يأتي غير صحيح؟ من وظائف المشيمة:
 - (1) - إنتاج الهرمونات والإنزيمات
 - (2) + زيادة عدد الحيوانات المنوية
 - (3) - تبادل المغذيات والغازات
 - (4) - إزالة الفضلات من الجنين
- (2) طفل رضيع بوزن 4 كجم، وعمره 5 اشهر، يحتاج إلى كربوهيدرات:
 - (1) - $40 = 4 \times 10$ جم كربوهيدرات
 - (2) - $120 = 4 \times 30$ جم كربوهيدرات
 - (3) + $240 = 4 \times 60$ جم كربوهيدرات
 - (4) - $360 = 4 \times 90$ جم كربوهيدرات
- (3) طفل رضيع بوزن 4 كجم، وعمره 11 شهر، يحتاج إلى بروتين:
 - (1) - $3.2 = 4 \times 8.0$ جم بروتين
 - (2) - $4.4 = 4 \times 1.1$ جم بروتين
 - (3) + $8.8 = 4 \times 2.2$ جم بروتين
 - (4) - $12.8 = 4 \times 6.1$ جم بروتين
- (4) من أفضل الأطعمة الصلبة التي يجب تقديمها أولاً للرضع:
 - (1) - كريم حبوب القمح.
 - (2) - العسل.
 - (3) - حليب البقر.
 - (4) + حبوب الأرز المدعمة بالحديد.
- (5) من الأطعمة الصلبة التي يجب تجنبها أولاً للرضع خلال السنة الأولى:
 - (1) - البقوليات.
 - (2) - العسل.
 - (3) - حليب البقر.
 - (4) + كل الإجابات صحيحة
- (6) يحتاج الرضع النباتيون الذين يرضعون رضاعة طبيعية إلى مكملات غذائية:
 - (1) - فيتامين د
 - (2) + فيتامين ب 12
 - (3) - ربما ca و k
 - (4) - فيتامين ب 1
- (7) محتوى البروتين في حليب الانسان:
 - (1) + منخفض نسبياً مقارنة بحليب الأبقار (0.9-1.2 %) .
 - (2) - مرتفع نسبياً مقارنة بحليب الأبقار (1.0-0.8) .
 - (3) - مماثلاً لحليب الأبقار (1.0-0.8) .
 - (4) - قليل جداً اقل من (0.1 %) .
- (8) احتياجات المرأة المرضعة من الكربوهيدرات والبروتين:
 - (1) - أقل من متطلبات المرأة الحامل.
 - (2) + أكثر بقليل من متطلبات المرأة الحامل.
 - (3) - مساوية لمتطلبات المرأة الحامل.
 - (4) - كل الاجابات صحيحة
- (9) التوصيات لزيادة الوزن المثالي المكتسب أثناء الحمل (للحامل ذات وزن صحي طبيعي) هو:
 - (1) - من 8-10 جم.
 - (2) - اقل من 7 كغم
 - (3) - من 7 – 11.5 كغم
 - (4) + من 11.5 – 16 كغم
- (10) القمح والبقول السوداني وحليب البقر وفول الصويا وبيض البيض والمأكولات البحرية في مرحلة الطفولة من مسببات:





- (1) الحساسية الغذائية الشائعة +
- (2) زيادة الوزن -
- (3) هشاشة العظام في المستقبل -
- (4) زيادة خطر الإصابة بفقر الدم -
- 11 يصل جسم الإنسان إلى أقصى نتاج قلبي في:
- (1) سن العشرين والثلاثين. +
- (2) مرحلة الطفولة -
- (3) مرحلة المراهقة -
- (4) سن الثلاثين والستين -
- 12 تعرف التغذية الوقائية بأنها الممارسات الغذائية الموجهة نحو:
- (1) زيادة المرض وتدهور الصحة والرفاهية.. -
- (2) الوقاية من المرض وتعزيز الصحة والرفاهية. +
- (3) زيادة الاحتياجات الغذائية مع تقدم العمر -
- (4) تقليل الاحتياجات الغذائية مع تقدم العمر -
- 13 احتياجات الأطفال من البروتين في سن المدرسة هي:
- (1) 0.1 جم / كجم من وزن الجسم. +
- (2) 2.1 جم / كجم من وزن الجسم. -
- (3) 1.1 جم / كجم من وزن الجسم. -
- (4) 8.0 جم / كجم من وزن الجسم. -
- 14 بيكا pica - اضطراب في الأكل يتميز بـ:
- (1) الإكراه على تناول مواد ليست غذائية. -
- (2) الرغبة في تناول مواد ليست غذائية. +
- (3) الإكراه على تناول مواد غذائية. -
- (4) الرغبة في تناول مواد غذائية. -
- 15 تتراوح أعمار اطفال ما قبل المدرسة من :
- (1) 4 - 5 سنوات. +
- (2) 3 - 8 سنوات. -
- (3) 4 - 12 سنوات. -
- (4) 4 - 6 سنوات. -
- 16 أي مما يلي غير صحيح؟ تنمية مهارات التغذية للأطفال في سن ما قبل المدرسة:
- (1) يمكن استخدام شوكة وملعقة وكوب -
- (2) تقليل تكرار حدوث الانسكابات المواد الغذائية -
- (3) يجب تقطيع الأطعمة إلى قطع صغيرة الحجم -
- (4) البدء بالتغذية بالرضاعة بعد الفطام من 12 إلى 14 شهرا. +
- 17 استهلاك الأطعمة الغنية بالسكر و / أو الدهون قبل الوجبات:
- (1) يقلل من تناول الأطعمة الأساسية +
- (2) يزيد من الشهية -
- (3) يقلل من الشبع -
- (4) يزيد من تناول الأطعمة الأساسية -
- 18 متطلبات الطاقة في المرحلة الثالثة من الحمل:
- (1) ~ 300 كالوري إضافي / يوم -
- (2) 452 كالوري إضافي / يوم +
- (3) 45 كالوري إضافي / يوم -
- (4) كل الإجابات صحيحة -
- 19 من الاضطرابات المتعلقة بالتغذية في الخصوبة:
- (1) نقص التغذية وفقدان الوزن -
- (2) انخفاض مستويات النشاط -
- (3) تناول أطعمة ومكونات غذائية معينة. -
- (4) كل الإجابات صحيحة +





- (20) يجب على النساء الحوامل عدم تناول مكملات غذائية في الأسابيع الأولى من الحمل:
- (1) - الحديد.
 - (2) + فيتامين أ.
 - (3) - حمض الفوليك.
 - (4) - فيتامين ج
- (21) لتسهيل الرضاعة تحتاج الأم إلى:
- (1) - حوالي 5000 سعرة حرارية في اليوم.
 - (2) + التغذية الكافية والراحة.
 - (3) - مكملات الفيتامينات والمعادن.
 - (4) - كوب من الماء قبل كل تغذية.
- (22) قد تحتاج المرأة إلى مكملات الحديد أثناء الرضاعة:
- (1) - الثدي حليب في الحديد لتعزيز a.
 - (2) - لتوفير الحديد لنمو الرضيع.
 - (3) + لتعويض الحديد في مخازن جسمها.
 - (4) - لدعم الزيادة في حجم دمها.
- (23) انخفاض معدل الوفيات المرتبط بما يلي:
- (1) - زيادة مستويات الهرمونات الهمد.
 - (2) - تحسينات في الظروف الاجتماعية.
 - (3) - إمدادات غذائية آمنة ومغذية.
 - (4) + الإجابة 2 + 3
- (24) أي من العناصر الغذائية التالية يجب إضافته إلى النظام الغذائي للرضع الذين يرضعون رضاعة طبيعية عندما يبلغون من 6 أشهر من العمر تقريباً؟
- (1) - البروتين
 - (2) - الدهون
 - (3) + الحديد
 - (4) - فيتامين أ
- (25) يوصى بزيادة وزن المرأة الحامل من 13 إلى 18 كجم:
- (1) - جميع النساء.
 - (2) + النساء اللواتي يبدأن حملهن ناقصات الوزن.
 - (3) - النساء اللواتي يبدأن الحمل بوزن زائد.
 - (4) - النساء اللواتي يبدأن حملهن بوزن طبيعي
- (26) تم ربط نقص حمض الفوليك في الأسابيع الأولى بعد الحمل بأي من المشاكل التالية عند حديثي الولادة؟
- (1) - فقر الدم
 - (2) + عيوب الأنبوب العصبي
 - (3) - انخفاض الوزن عند الولادة
 - (4) - الولادة المبكرة
- (27) من أسباب الإمساك عند المرأة الحامل:
- (1) - الالتهابات الفيروسية والبكتيرية
 - (2) - زيادة تناول الطعام
 - (3) + زيادة نمو الرحم وبطء حركة القولون في اخراج الطعام.
 - (4) - زيادة تناول السوائل
- (28) احتياجات الطاقة للرضع من 7 إلى 12 شهراً:
- (1) - 98 كيلو كالوري / كجم / يوم
 - (2) + 90 كيلو كالوري / كجم / يوم
 - (3) - 108 كيلو كالوري / كجم / يوم
 - (4) - تتراوح من 50 إلى 80 سعرة حرارية / كجم / يوم.
- (29) يجب أن يبدأ الرضيع بتناول الأطعمة الصلبة بين:
- (1) - 2 - 4 أسابيع.
 - (2) + 4 - 6 أشهر.





- (3) - 1 - 3 أشهر.
- (4) - 8 - 10 أشهر.
- (30) يمكن أن يتطور الجفاف بسرعة عند الرضع للأسباب التالية:
- (1) - الكثير من مياه الجسم خارج الخلية.
- (2) + يفقدون الكثير من الماء من خلال التبول والدموع.
- (3) - فقط نسبة صغيرة من وزن الجسم هو الماء.
- (4) - يشربون الكثير من حليب الثدي أو الحليب الصناعي، ولكن القليل من الماء.
- (31) التدخل لنقص الحديد عند الأطفال في سن ما قبل المدرسة:
- (1) - مكملات الحديد
- (2) - يزيد من استهلاك الحليب
- (3) + يزيد من تناول الفواكه والخضروات
- (4) - يقلل من تناول اللحوم والبيض
- (32) أي مما يأتي غير صحيح؟ ترتبط أهمية بروتينات حليب الثدي بـ :
- (1) - تربط الحديد وتمنع نمو البكتيريا الضارة التي تتطلب الحديد.
- (2) + يصعب على الرضيع هضمها.
- (3) - تساعد على منع العدوى بينما لا يزال الجهاز المناعي للرضيع غير ناضج.
- (4) - بعض البروتينات في حليب الأم تحسن امتصاص الحديد.
- (33) أي مما يأتي غير صحيح؟ من الفوائد الفسيولوجية للرضاعة للأم:
- (1) - تسبب الرضاعة الطبيعية تقلصات الرحم التي تسرع عودة الرحم إلى حجم ما قبل الحمل وتقلل من النزيف.
- (2) - تساعد على فقدان الوزن الذي اكتسبه أثناء الحمل
- (3) - الرضاعة الطبيعية أيضا تمنع الإباضة، وتطيل الوقت بين الحمل
- (4) + أن الرضاعة الطبيعية مرتبطة بزيادة خطر الإصابة بسرطان الثدي.
- (34) أي مما يأتي غير صحيح؟ من مخاطر التغذية الاصطناعية (الأطفال الذين يتغذون صناعيا):
- (1) - أكبر خطرا للوفاة.
- (2) - الإسهال المتكرر، والمرض في كثير من الأحيان
- (3) - التهابات الجهاز التنفسي المتكررة.
- (4) + أقل عرضة للإصابة بسوء التغذية.
- (35) من أسباب حرقة المعدة (الحزازي أو القدد):
- (1) - الهرمونات المرتبطة بالحمل
- (2) - استرخاء العضلات الملساء السفلية للمريء، وزيادة حدوث حرقة المعدة.
- (3) - يدفع الرحم المتضخم على المعدة، مما يضاعف المشكلة.
- (4) + كل الاجابات صحيحة
- (36) أي مما يأتي غير صحيح؟ تتضمن النصائح العملية لتقليل حرقة المعدة أثناء الحمل ما يلي:
- (1) + زيادة الوزن المفرطة.
- (2) - تناول وجبات صغيرة ومتكررة ومضغ الطعام ببطء.
- (3) - لا ترتدي ملابس ضيقة.
- (4) - انتظر لمدة 1 ساعة على الأقل بعد تناول الطعام قبل الاستلقاء.
- (37) لا ينبغي إعطاء الرضع والأطفال الصغار حليب البقر قليل الدسم قبل سن 2 سنة، لأنه:
- (1) + لا يحتوي على ما يكفي من الدهون ويحتوي على نسبة عالية جدا من المعادن
- (2) - يسبب الإسهال إذا تم استهلاكه.
- (3) - كليتهم ناضجة وقادرة على تركيز البول.
- (4) - فهم أقل عرضة للإصابة بالجفاف
- (38) الارتجاع المعدي المريئي:
- (1) + قلع او "بصق" مألوف جدا للرضع الصغار بسبب ارتجاع محتويات المعدة إلى المريء.
- (2) - الإسهال الدهني المتكرر للرضع الصغار.
- (3) - زيادة تركيز البول للرضع الصغار.
- (4) - الإصابة بالجفاف للرضع الصغار
- (39) أي مما يأتي غير صحيح؟ عدم لاهتمام بالتغذية الجيدة اثنا الطفولة يؤدي الي:
- (1) - جوع





- (2) - سوء التغذية والمغذيات الدقيقة و PEM.
- (3) - الأمراض، وتوقف النمو، والنمو المحدود، وفي حالة نقص فيتامين (أ) ربما العمى الدائم.
- (4) + مكاسب كبيرة في كتلة العضلات والعظام.
- (40) في الثلث الثاني والثالث من الحمل التوصيات RDI للبروتين للحامل:
- (1) - 8.0 جم / كجم / يوم.
- (2) - 8.1 جم / كجم / يوم.
- (3) + 1.1 جم / كجم / يوم.
- (4) - 1.1 كجم / كجم / يوم.
- (41) أي مما يأتي غير صحيح؟ المراهقة:
- (1) - بداية البلوغ - تتميز بطفرة في النمو البدني (الطول والوزن).
- (2) - مكاسب كبيرة في كتلة العضلات والعظام.
- (3) - التغيرات في تكوين الجسم، على سبيل المثال زيادة ترسب الدهون لدى الفتيات.
- (4) + متطلبات الطاقة والمغذيات في اقل مستوياتها.
- (42) يؤدي اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن إلى:
- (1) + تعزيز الرفاهية من خلال تحسين المزاج والطاقة
- (2) - عدم احترام الذات للمساعدة في تقليل القلق والتوتر.
- (3) - عدم تعزيز التركيز والأداء
- (4) - زيادة مخاطر اعتلال الصحة الآن وفي المستقبل، مثل السمنة وأمراض القلب والسرطان
- (43) يعرف انقطاع الطمث (سن اليأس) بأنه:
- (1) + حالة عدم وجود فترات الحيض لمدة 12 شهرا.
- (2) - في المتوسط، تصل النساء إلى سن اليأس في سن 71.
- (3) - يمكن أن يحدث ذلك في سن 15.
- (4) - طفرة في النمو البدني (الطول والوزن).
- (44) من التغيرات الفسيولوجية اثناء انقطاع الطمث:
- (1) + الهبات الساخنة والتعرق الليلي وزيادة الوزن حول الوسط.
- (2) - زيادة النوم وتحسن المزاج.
- (3) - إنتاج هرمون الاستروجين والبروجستيرون
- (4) - قلة الوزن في منطقة البطن
- (45) من التغيرات الفسيولوجية اثناء الشيخوخة:-
- (1) - زيادة المناعة في محاربة الغزاة والعدوى.
- (2) + يصبح الجلد أكثر تجعدا ويتحول الشعر إلى اللون الرمادي أو الأبيض أو يتساقط.
- (3) - يكتسب كبار السن تدريجيا بوصة أو اثنتين في الطول.
- (4) - قد تكون الذاكرة قصيرة المدى حريصة كما كانت من قبل.
- (46) من التغيرات الفسيولوجية اثناء الشيخوخة:
- (1) - زيادة المناعة في محاربة الغزاة والعدوى.
- (2) + عمل القلب بجهد أكبر
- (3) - يكتسب كبار السن تدريجيا بوصة أو اثنتين في الطول.
- (4) - قد تكون الذاكرة قصيرة المدى حريصة كما كانت من قبل.
- (47) من التغيرات النفسية والاجتماعية اثناء الشيخوخة:
- (1) + تغير في العادات الغذائية.
- (2) - عمل القلب بجهد أكبر
- (3) - يكتسب كبار السن تدريجيا بوصة أو اثنتين في الطول.
- (4) - قد تكون الذاكرة قصيرة المدى حريصة كما كانت من قبل.

