



الزمن : ساعتان
كود المقرر: ٣٠٢ ق
المقرر: تخطيط الوجبات الغذائية
الدرجة الكلية : ٦٠ درجة

نموذج (٢)
الأسئلة
والإجابة
النموذجية



كلية التربية النوعية
القسم : اقتصاد منزلي
الفرقة : الثالثة
التاريخ: ٢٠٢٠ / ١ / ١٥

اختبار تحريري - الفصل الدراسي الأول - دور يناير - العام الجامعي ٢٠١٩ / ٢٠٢٠

- تعليمات الاختبار: (عدد الصفحات: (٤) صفحات ، عدد الأسئلة (٦٠) سؤال)
- كتابة الاسم والتظليل على رقم الجلوس بشكل صحيح ، والتظليل على رقم النموذج بشكل صحيح.
 - التظليل بالقلم الرصاص ، والتأكد عند الإجابة من رقم السؤال
 - التظليل جيدا على الحرف المناسب للإجابة الصحيحة في ورقة الإجابة، وعدم التظليل على إجابتين

أجب على جميع الأسئلة التالية:

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة وقم بتظليل الحرف المناسب في ورقة الإجابة المرفقة:

1	من مجموعات الأغذية التي تساعد على البناء..... الإجابة: A - المواد البروتينية
	A- المواد البروتينية B- المواد الكربوهيدراتية C - الخضر والفاكهة D - A ، B ، C ، D
2	من الخطوات الواجب إتباعها عند تخطيط الغذاء..... الإجابة: D - جميع ما سبق
	A- حساب الاحتياجات الغذائية B- مراعاة التوصيات الغذائية الواردة في الدلائل C - ترجمة الاحتياجات في العناصر الغذائية إلى نظام غذائي يومي D- جميع ما سبق
3	من الأسباب التي تؤدي لإقصاء أخصائي التغذية عن ممارسة دوره..... الإجابة: D - جميع ما سبق
	A- عدم وضوح الوصف الوظيفي B- قلة الخبرة C - كثرة المهام والمسؤوليات D- جميع ما سبق
4	يتم تعديل التوصيات الغذائية في بعض الحالات وهي..... الإجابة: D - A ، B ، C ، D
	A- الرياضيين B- الحالة المرضية C - المسنين D - A ، B ، C ، D
5	تعرف..... باسم العناصر الغذائية الدقيقة لاحتياج الجسم إليها بكميات قليلة . الإجابة: C - الفيتامينات والأملاح المعدنية
	A- البروتين B- الدهون C - الفيتامينات والأملاح المعدنية D- الكربوهيدرات
6	تمثل مجموعة الخبز والنشويات..... الهرم الغذائي . الإجابة: B - قاعدة

A- وسط	B- قاعدة	C- قمة	D- A ، B
7 يمكن تلخيص أدوار ومهام أخصائي التغذية في الإجابة : D- جميع ما سبق			
A- تخطيط وجبات غذائية متكاملة للأفراد والمجموعات	B- عمل المسوحات التغذوية وتحليلها	C- تقييم الحالة الغذائية للأفراد بناءً على احتياجاتهم	D- جميع ما سبق
8 يتم تقسيم الأغذية في التقسيم الرباعي إلى الإجابة : D- جميع ما سبق			
A- مجموعة الخضروات والفاكهة	B- مجموعة الخبز والحبوب ومنتجاتها	C- مجموعة اللبن ومنتجاته ومجموعة الأغذية البروتينية	D- جميع ما سبق
9 يتناول الفرد مجموعة من الخضروات في الهرم الغذائي حوالي وحدات . الإجابة : A- 3-5 وحدات			
A- 3-5 وحدات	B- 2-4 وحدات	C- 6-11 وحدة	D- 2-3 وحدات
10 هناك بعض الأغذية التي تمد الجسم بالطاقة منها الإجابة : D- B ، C ، معا			
A- المواد البروتينية	B- المواد الدهنية	C- المواد الكربوهيدراتية	D- B ، C ، معا
11 يعطى جرام الدهن سعر حرارى . الإجابة : C- 9			
A- 4	B- 3	C- 9	D- 7
12 هناك العديد من العوامل التي تؤثر على السلوك الغذائي للفرد منها الإجابة : D- جميع ما سبق			
A- المناخ والطقس	B- الحالة الاقتصادية	C- نوع الغذاء	D- جميع ما سبق
13 يتم تقسيم المجموعات الغذائية حسب التقسيم الثلاثي إلى الإجابة : D- جميع ما سبق			
A- أغذية البناء	B- أغذية الطاقة	C- أغذية الوقاية من الأمراض	D- جميع ما سبق
14 من أهم صفات المستهلك الواعي هي الإجابة : D- A ، B ، معا			
A- الانتفاع بكل سلعة إلى أقصى حد ممكن	B- الأقبال على السلعة الجيدة	C- تكوين العادات والاتجاهات السليمة	D- A ، B ، معا
15 يقسم الهرم الغذائي إلى مجموعات غذائية . الإجابة : B- 6			
A- 5	B- 6	C- 7	D- 4
16 يتناول الفرد من مجموعة اللحوم وبدائلها في الهرم الغذائي وحدة يومياً . الإجابة : A- 2-3 وحدة			
A- 2-3 وحدة	B- 3-4 وحدة	C- 3-5 وحدة	D- 2-4 وحدة

17	تأتى مجموعة اللحوم فى الإجابة: C - وسط الهرم الغذائى	A- قمة الهرم الغذائى	B- قاع الهرم الغذائى	C - وسط الهرم الغذائى	D- جميع ما سبق
18	أقل كمية من العناصر الغذائية التى تحافظ على سلامة الجسم من الأمراض وتساعد على نمو الجسم الإجابة: A - الاحتياجات الغذائية	A- الاحتياجات الغذائية	B- الحالة التغذوية	C - التوصيات الغذائية	D- جميع ما سبق
19	طاقة تسمى بالطاقة الأساسية أو طاقة الأيض هى الإجابة: B - طاقة التمثيل القاعدى	A- طاقة النمو	B- طاقة التمثيل القاعدى	C - طاقة المجهود العضلى	D- جميع ما سبق
20	هناك بعض العوامل التى تؤخذ فى الاعتبار عند قياس الـ BMR لأنها تؤثر تأثيراً كبيراً فيها مثل الإجابة: D - جميع ما سبق	A- السن	B- النشاط	C - سطح الجسم	D- جميع ما سبق
السؤال الثانى: حدد صحة أو خطأ العبارات التالية مع التظليل على (A) فى حالة ان كانت الإجابة (صح) والتظليل على (B) فى حالة إن كانت الإجابة (خطأ):					
21	تعتبر الدهون هامة لجسم الإنسان لأنها تدخل فى بناء الخلايا والأنسجة . الإجابة: x				
22	تمثل مجموعة الخبز والنشويات والحبوب قاعدة الهرم الغذائى . الإجابة: √				
23	تمثل مجموعة الدهون والسكريات قمة الهرم الغذائى ويتناول الفرد منها القدر الكبير على مدار اليوم . الإجابة: x				
24	يعرف نظام البدائل الغذائية بأنه مجموعة الأطعمة التى توضع فى قائمة واحدة لها قيمة متقاربة من النشويات والدهون والوحدات الحرارية . الإجابة: √				
25	يعطى جرام البروتين 9 سعر حرارى . الإجابة: x				
26	يقوم أخصائى التغذية بدور فعال داخل المجتمع نظراً لوضوح دوره . الإجابة: x				
27	التغذية هى الغذاء اللازم تناوله يومياً من العناصر الغذائية لمقابلة احتياجات الفرد . الإجابة: x				
28	يجب تناول الفرد لكميات كبيرة من الفواكه والخضروات التى تمد الجسم باحتياجاته من البروتين . الإجابة: x				

29	من العادات الصحية الجيدة شرب كميات كبيرة من الماء والاهتمام بوجبات الأكل الرئيسية . الإجابة: ✓
30	من الجوانب الرئيسية للتخطيط الرشيد للاستهلاك الغذائى الجانب الصحى . الإجابة: ✓
31	مجموعة الفواكه تشمل جميع أنواع الفاكهة ويتناول منها الفرد من ٤ - ٦ وحدات على حسب التقسيم بالهرم الغذائى . الإجابة: x
32	يقدر احتياج الجسم من البروتين حوالى ١٥% من الاحتياجات الكلية للجسم خلال اليوم . الإجابة: ✓
33	يفضل اختيار الأطعمة ذات المحتوى الأعلى من الدهون والسكر فى الوجبة الغذائية . الإجابة: x
34	تلعب العوامل الاقتصادية دوراً هاماً فى تحديد عاداتنا الغذائية وتقرير نوعية الأغذية المتناولة . الإجابة: ✓
35	تمد وجبة الإفطار الفرد بحوالى نصف احتياجاته من العناصر الغذائية اليومية . الإجابة: x
36	يتم وضع نظام البدائل الغذائية لتيسير فرصة تنوع الأطعمة للفرد المكونة للوجبات المختلفة على مدار الأسبوع . الإجابة: ✓
37	تعتبر الوجبات الغذائية هى ما يتناوله الإنسان على الفطور والغذاء والعشاء فقط . الإجابة: x
38	كلما قل دخل الأسرة كلما قل الدخل المخصص للغذاء . الإجابة: x
39	الوجبة الغذائية المتزنة هى الوجبة التى تحتوى على العناصر الغذائية الأساسية للكميات التى تحافظ على الصحة الجيدة للإنسان . الإجابة: ✓
40	تعتبر وجبة العشاء هى الوجبة الهامة للفرد خلال يومه . الإجابة: x
41	أخصائى التغذية هو الشخص القادر على تخطيط برامج تغذوية توعوية من شأنها تغيير العادات والسلوكيات الغذائية الخاطئة . الإجابة: ✓
42	هناك علاقة ضعيفة بين سعر الغذاء ونمط الاستهلاك . الإجابة: x

43	تلعب المدرسة دور كبير فى تعزيز السلوك الغذائى لمعظم الأطفال . الإجابة: √
44	يجب على الأفراد تخزين السلع الغذائية فى المنزل خوفاً من عدم وجودها بالأسواق أو ارتفاع أسعارها . الإجابة: x
45	يعرف التخطيط الرشيد للاستهلاك بأنه استهلاك الفرد من الأغذية اللازمة له بالكميات والنوعيات التى تحقق للوجبة الغذائية التوازن وتفى باحتياجات الفرد . الإجابة: √
46	تعتبر وجبة الغذاء هى الوجبة الرئيسية فى معظم البلدان العربية حيث يجتمع عليها جميع أفراد الأسرة . الإجابة: √
47	يرتبط السلوك الغذائى وتكوين العادات الغذائية بحاسة التذوق للفرد . الإجابة: √
48	تعتبر مجموعة الدهون والزيوت أحد المجاميع الأساسية للتقسيم الرباعى للأغذية . الإجابة: x
49	تزداد طاقة التمثيل القاعدى للرياضيين بنسبة ٨% وذلك لزيادة حجم العضلات . الإجابة: x
50	يوصى بالإقلال من تناول الأطعمة التى تتواجد بقاعدة الهرم الغذائى والاكثار من الأطعمة بقمة الهرم . الإجابة: x
51	عند التخطيط للوجبات الغذائية المتكاملة يجب مراعاة القيمة الغذائية لكل وجبة . الإجابة: √
52	تؤثر الحالة النفسية على العادات الغذائية للفرد . الإجابة: √
53	لا تعتبر الاعتقادات الغذائية مهمة فى تناول أو رفض بعض الغذاء . الإجابة: x
54	لا يشترط ارتباط التخطيط الغذائى بميزانية الأسرة . الإجابة: x
55	يحتوى الغذاء الصحى المتوازن على بعض العناصر الغذائية . الإجابة: x
56	يعتبر تناول بعض الوجبات وترك بعضها من العادات الغذائية الصحيحة للفرد . الإجابة: x
57	يعتبر التقسيم الرباعى للأغذية هو التقسيم الأكثر تفصيلاً . الإجابة: x

58	تعتبر أذوية الطاقة من الأذوية التي تساعد على وقاية الجسم من الأمراض . الإجابة: x
59	تقل نسبة BMR فى الإناث عن الذكور بنسبة ١٢% . الإجابة: √
60	يفضل تقديم الوجبة الغذائية للفرد بلون واحد . الإجابة: x

مع أطيب تمنياتى بالتوفيق

د/ إيمان بدوى



الزمن : ساعتان
كود المقرر: ٣٠٢ ق
المقرر: تخطيط الوجبات الغذائية
الدرجة الكلية : ٦٠ درجة

نموذج (١)
الأسئلة
والإجابة
النموذجية



كلية التربية النوعية
القسم : اقتصاد منزلي
الفرقة : الثالثة
التاريخ: ٢٠٢٠ / ١ / ١٥

اختبار تحريري - الفصل الدراسي الأول - دور يناير - العام الجامعي ٢٠٢٠/٢٠١٩

- تعليمات الاختبار: (عدد الصفحات: (٤) صفحات ، عدد الأسئلة (٦٠) سؤال)
- كتابة الاسم والتظليل على رقم الجلوس بشكل صحيح ، والتظليل على رقم النموذج بشكل صحيح.
 - التظليل بالقلم الرصاص ، والتأكد عند الإجابة من رقم السؤال
 - التظليل جيدا على الحرف المناسب للإجابة الصحيحة في ورقة الإجابة، وعدم التظليل على إجابتين

أجب على جميع الأسئلة التالية:

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة وقم بتظليل الحرف المناسب في ورقة الإجابة المرفقة:

1	يعطى جرام الدهن سعر حرارى . الإجابة: C - ٩
2	هناك العديد من العوامل التي تؤثر على السلوك الغذائى للفرد منها الإجابة: D - جميع ما سبق
3	يتم تقسيم المجموعات الغذائية إلى
	A - المناخ والطقس B - الحالة الاقتصادية C - نوع الغذاء D - جميع ما سبق

	الإجابة: D - جميع ما سبق		
	A - أغذية البناء	B - أغذية الطاقة	C - أغذية الوقاية من الأمراض
4	من أهم صفات المستهلك الواعى هي الإجابة: D - A ، B ، C		
	A - الانتفاع بكل سلعة إلى أقصى حد ممكن	B - الاقبال على السلعة الجيدة	C - تكوين العادات والاتجاهات السليمة
5	يقسم الهرم الغذائى إلى مجموعات غذائية . الإجابة: B - ٦		
	A - ٥	B - ٦	C - ٧
6	يتناول الفرد من مجموعة اللحوم وبدائلاتها فى الهرم الغذائى وحدة يومياً . الإجابة: A - ٣-٢ وحدة		
	A - ٣-٢ وحدة	B - ٤-٣ وحدة	C - ٥-٣ وحدة
7	تأتى مجموعة اللحوم فى الإجابة: C - وسط الهرم الغذائى		
	A - قمة الهرم الغذائى	B - قاع الهرم الغذائى	C - وسط الهرم الغذائى
8	أقل كمية من العناصر الغذائية التى تحافظ على سلامة الجسم من الأمراض ونمو الجسم الإجابة: A		
	A - الاحتياجات الغذائية	B - الحالة التغذوية	C - التوصيات الغذائية
9	طاقة تسمى بالطاقة الأساسية أو طاقة الأيض هى الإجابة: A - الاحتياجات الغذائية		
	A - طاقة النمو	B - طاقة التمثيل القاعدى	C - طاقة المجهود العضلى
10	هناك بعض العوامل التى تؤخذ فى الاعتبار عند قياس الـ BMR لأنها تؤثر تأثيراً كبيراً فيها مثل الإجابة: D - جميع ما سبق		
	A - السن	B - النشاط	C - سطح الجسم
11	من مجموعات الأغذية التى تساعد على البناء الإجابة: A - المواد البروتينية		
	A - المواد البروتينية	B - المواد الكربوهيدراتية	C - الخضر والفاكهة
12	من الخطوات الواجب إتباعها عند تخطيط الغذاء الإجابة: D - جميع ما سبق		
	A - حساب الاحتياجات الغذائية	B - مراعاة التوصيات الغذائية الواردة فى الدلائل	C - ترجمة الاحتياجات فى العناصر الغذائية إلى نظام غذائى يومى
13	من الأسباب التى تؤدى لإقصاء أخصائى التغذية عن ممارسة دوره الإجابة: D - جميع ما سبق		
	A - عدم وضوح الوصف	B - قلة الخبرة	C - كثرة المهام والمسؤوليات

				الوظيفي
14	يتم تعديل التوصيات الغذائية في بعض الحالات وهي			
	الإجابة: A ، B - D			
	A - الرياضيين	B - الحالة المرضية	C - المسنين	A ، B - D
15	تعرف باسم العناصر الغذائية الدقيقة لاحتياج الجسم إليها بكميات قليلة .			
	الإجابة: C - الفيتامينات والأملاح المعدنية			
	A - البروتين	B - الدهون	C - الفيتامينات والأملاح المعدنية	D - الكربوهيدرات
16	تمثل مجموعة الخبز والنشويات الهرم الغذائي .			
	الإجابة: B - قاعدة			
	A - وسط	B - قاعدة	C - قمة	A ، B - D
17	يمكن تلخيص أدوار ومهام أخصائي التغذية في			
	الإجابة: D - جميع ما سبق			
	A - تخطيط وجبات غذائية متكاملة للأفراد والمجموعات	B - عمل المسوحات التغذوية وتحليلها	C - تقييم الحالة الغذائية للأفراد بناءً على احتياجاتهم	D - جميع ما سبق
18	يتم تقسيم الأغذية في التقسيم الرباعي إلى			
	الإجابة: D - جميع ما سبق			
	A - مجموعة الخضروات والفواكه	B - مجموعة الخبز والحبوب ومنتجاتها	C - مجموعة اللبن ومنتجاته ومجموعة الأغذية البروتينية	D - جميع ما سبق
19	يتناول الفرد مجموعة من الخضروات في الهرم الغذائي حوالى وحدات .			
	الإجابة: A - 3-5 وحدات			
	A - 3-5 وحدات	B - 2-4 وحدات	C - 6-11 وحدة	D - 2-3 وحدات
20	هناك بعض الأغذية التي تمد الجسم بالطاقة منها			
	الإجابة: A ، B - D ، C			
	A - المواد البروتينية	B - المواد الدهنية	C - المواد الكربوهيدراتية	A ، B - D ، C
السؤال الثاني: حدد صحة أو خطأ العبارات التالية مع التظليل على (A) في حالة ان كانت الإجابة (صح) والتظليل على (B) في حالة إن كانت الإجابة (خطأ):				
21	هناك علاقة ضعيفة بين سعر الغذاء ونمط الاستهلاك .			
	الإجابة: x			
22	تلعب المدرسة دور كبير في تعزيز السلوك الغذائي لمعظم الأطفال .			
	الإجابة: √			
23	يجب على الأفراد تخزين السلع الغذائية في المنزل خوفاً من عدم وجودها بالأسواق أو ارتفاع أسعارها .			
	الإجابة: x			

24	يعرف التخطيط الرشيد للاستهلاك بأنه استهلاك الفرد من الأغذية اللازمة له بالكميات والنوعيات التي تحقق للوجبة الغذائية التوازن وتفي باحتياجات الفرد . الإجابة: √
25	تعتبر وجبة الغذاء على الوجبة الرئيسية في معظم البلدان العربية حيث يجتمع عليها جميع أفراد الأسرة . الإجابة: √
26	يرتبط السلوك الغذائى وتكوين العادات الغذائية بحاسة التذوق للفرد . الإجابة: √
27	تعتبر مجموعة الدهون والزيوت أحد المجاميع الأساسية للتقسيم الرباعى للأغذية . الإجابة: x
28	تزداد طاقة التمثيل القاعدى للرياضيين بنسبة ٨% وذلك لزيادة حجم العضلات . الإجابة: x
29	يوصى بالإقلال من تناول الأطعمة التي تتواجد بقاعدة الهرم الغذائى والاكثار من الأطعمة بقمة الهرم . الإجابة: x
30	يتم وضع نظام البدائل الغذائية لتيسير فرصة تنوع الأطعمة للفرد المكونة للوجبات المختلفة على مدار الأسبوع . الإجابة: √
31	تعتبر الوجبات الغذائية هي ما يتناوله الإنسان على الفطور والغذاء والعشاء فقط . الإجابة: x
32	كلما قل دخل الأسرة كلما قل الدخل المخصص للغذاء . الإجابة: x
33	الوجبة الغذائية المتزنة هي الوجبة التي تحتوى على العناصر الغذائية الأساسية للكميات التي تحافظ على الصحة الجيدة للإنسان . الإجابة: √
34	تعتبر وجبة العشاء هي الوجبة الهامة للفرد خلال يومه . الإجابة: x
35	أخصائى التغذية هو الشخص القادر على تخطيط برامج تغذوية توعوية من شأنها تغيير العادات والسلوكيات الغذائية الخاطئة . الإجابة: √
36	تعتبر الدهون هامة لجسم الإنسان لأنها تدخل فى بناء الخلايا والأنسجة . الإجابة: x
37	تمثل مجموعة الخبز والنشويات والحبوب قاعدة الهرم الغذائى . الإجابة: √

38	تمثل مجموعة الدهون والسكريات قمة الهرم الغذائى ويتناول الفرد منها القدر الكبير على مدار اليوم . الإجابة: x
39	يعرف نظام البدائل الغذائية بأنه مجموعة الأطعمة التى توضع فى قائمة واحدة لها قيمة متقاربة من النشويات والدهون والوحدات الحرارية . الإجابة: √
40	يعطى جرام البروتين ٩ سعر حرارى . الإجابة: x
41	يعتبر التقسيم الرباعى للأغذية هو التقسيم الأكثر تفصيلاً . الإجابة: x
42	تعتبر أغذية الطاقة من الأغذية التى تساعد على وقاية الجسم من الأمراض . الإجابة: x
43	تقل نسبة BMR فى الإناث عن الذكور بنسبة ١٢% . الإجابة: √
44	يفضل تقديم الوجبة الغذائية للفرد بلون واحد . الإجابة: x
45	يقوم أخصائى التغذية بدور فعال داخل المجتمع نظراً لوضوح دوره . الإجابة: x
46	التغذية هى الغذاء اللازم تناوله يومياً من العناصر الغذائية لمقابلة احتياجات الفرد . الإجابة: x
47	يجب تناول الفرد لكميات كبيرة من الفواكه والخضروات التى تمد الجسم باحتياجاته من البروتين . الإجابة: x
48	من العادات الصحية الجيدة شرب كميات كبيرة من الماء والاهتمام بوجبات الأكل الرئيسية . الإجابة: √
49	من الجوانب الرئيسية للتخطيط الرشيد للاستهلاك الغذائى الجانب الصحى . الإجابة: √
50	عند التخطيط للوجبات الغذائية المتكاملة يجب مراعاة القيمة الغذائية لكل وجبة . الإجابة: √
51	تؤثر الحالة النفسية على العادات الغذائية للفرد . الإجابة: √
52	لا تعتبر الاعتقادات الغذائية مهمة فى تناول أو رفض بعض الغذاء . الإجابة: x

53	لا يشترط ارتباط التخطيط الغذائى بميزانية الأسرة . الإجابة: x
54	يحتوى الغذاء الصحى المتوازن على بعض العناصر الغذائية . الإجابة: x
55	يعد تناول بعض الوجبات وترك بعضها من العادات الغذائية الصحيحة . الإجابة: x
56	مجموعة الفواكه تشمل جميع أنواع الفاكهة ويتناول منها الفرد من ٤ - ٦ وحدات على حسب الهرم الغذائى . الإجابة: x
57	يقدر احتياج الجسم من البروتين حوالى ١٥% من الاحتياجات الكلية . الإجابة: √
58	يفضل اختيار الأطعمة ذات المحتوى الأعلى من الدهن والسكر . الإجابة: x
59	تلعب العوامل الاقتصادية دوراً هاماً فى تحديد عاداتنا الغذائية وتقرير نوعية الأغذية المتناولة . الإجابة: √
60	تمد وجبة الإفطار الفرد بحوالى نصف الاحتياجات من العناصر الغذائية اليومية . الإجابة: x

مع أطيب تمنياتى بالتوفيق

د/ إيمان بدوى محمد