

32. أي من الأعراض التالية قد ينذر بوجود مرض السكري

- a. العطش المستمر
- b. التبول بكثرة
- c. فقدان الوزن فجأة
- d. كل ما ذكر ✓

33. إن أردت معرفة إن كان وزنك ضمن الوزن الطبيعي فيجب أن تكون

- a. كتلة الجسم من 18.5-24.9 كغم/م² ✓
- b. كتلة الجسم > 24.9 كغم/م²
- c. كتلة الجسم > 29.9 كغم/م²
- d. كتلة الجسم من 24.9-30 كغم/م²

34. توصي منظمة الصحة العالمية بـ

- a. الرضاعة الطبيعية للطفل حتى سن 6 أشهر
- b. الرضاعة الطبيعية الخالصة للطفل حتى سن 6 أشهر
- c. الرضاعة الطبيعية الخالصة للطفل حتى سن 6 أشهر مع الرضاعة عند القدرة حتى 2 سنة ✓
- d. كل ما ذكر يبدو دقيقاً

35. أي من العبارات التالية صحيح

- a. يجب عدم إطعام الطفل العسل قبل بلوغه عامه الأول ✓
- b. يمكن تكسير المكسرات لقطع صغيرة وتقديمها للطفل
- c. يمكن تقديم العصائر للطفل في حال رفضه لحليب الأم
- d. كل العبارات خاطئة

36. الحليب بشكل عام سواءا قليل أو كامل الدسم مصدر جيد لفيتامين د

- a. إجابة صحيحة
- b. إجابة خاطئة ✓

26. أي من هذه الطرق صحيحة لإذابة اللحوم والدجاج و السمك المجمد
- وضعه في وعاء مليء بالماء وتغييره كل 15 دقيقة ✓
 - تركه في صحن بجانب النافذة
 - تعرضه للشمس
 - كل ما ذكر

27. أي من هذه الطرق صحيحة لإذابة اللحوم والدجاج و السمك المجمد
- وضعه في الميكرويف
 - وضعه في الميكرويف وطهيه مباشرة ✓
 - تركه في صحن في مكان دافئ
 - كل ما ذكر

28. اختر الإجابة الصحيحة من الجدول بوضع الرقم المناسب لتلك الإجابة أمام السؤال؟ الصحيح

الإجابات	الإجابة الصحيحة	مضادات الحساسية
1. قد تقلل من امتصاص الفيتامينات الذائبة في الدهون	✓	العميقات
2. من الممكن أن تؤثر على نسبة المعادن كالسيوم		أنوية الكولسترول
3. الهدف منها الوقاية من تخثر الدم	✓	أنوية ضغط الدم
4. تؤدي إلى الشعور بالتعب أو الدوخة		

29. لك صديق يقوم بتناول الأغذية المالحة والوجبات السريعة بكثرة ولأنك تعلم أنها قد تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم فمت بتثيقه عن تبعات ضغط الدم ففكرت له أي من الأعراض

- الأرق
- هشاشة العظام
- ضعف القدرة الجنسية
- كل ما ذكر ✓

30. حليب الأم يحتوي

- على جميع احتياجات الطفل من الماء ✓
- يجب إضافة الماء لغذاء الطفل
- لا يكفي للطفل
- جميع الإجابات غير دقيقة

31. أي من العبارات التالية خاطئة

- في سن ال 6 أشهر تبدأ تغذية الطفل بالطعام (الغذاء الذي تتلقاه) بالإضاعة لحليب الأم ✓
- في سن ال 6 أشهر يكون الطعام الذي تتلقوه المصدر الأساسي لغذاء الطفل
- يجب هرس الغذاء قبل إطعامه للطفل
- كل العبارات خاطئة

Student name & number _____

1. كوب من الأرز المطبوخ يحتوي على 45 غرام كربوهيدرات، مجموع السعرات الحرارية من الكربوهيدرات

- مي
- a. 180 سعرة حرارية
 - b. 4 سعرات حرارية
 - c. 45 سعرة حرارية
 - d. 7 سعرات حرارية

2. أنت تشعر بالجوع الشديد وطبك الآن (خلال 5 دقائق) حصة رياضة أي من الكربوهيدرات مستناول لضمان توفر السكر في الدم

- a. قطعة خبز ملغون
- b. حبوب الشوفان مع الحليب
- c. كوب من عصير البرتقال
- d. جميع الخيارات مناسبة

3. كنت الآن تتمرّن/ي على رياضة رفع الأثقال لزيادة الكتلة العضلية والقوة لذلك غذاء مناسب يمكن تناوله بعد التمرين مباشرة هو

- a. كوب من الحليب
- b. قطعة من الشكولاتة
- c. كوب عصير برتقال
- d. سندويش من الدجاج

4. في حال أنك/ي تتناول/ي نظام غذاء نباتي وتريد مصدر من البروتين بعد تمرين رفع الأثقال لزيادة الكتلة العضلية والقوة فإن أفضل وجبة ستكون

- a. بروتين الكاسين (Casein Protein)
- b. كوب حليب
- c. بروتين الوي (Whey Protein)
- d. B و A إجابة صحيحة فقط

5. الحليب قليل النسم يحتوي على حوالي 3 غرام من البروتين لكل 100 مل من الحليب أي ما يعادل

- a. أكثر من 10 سعرات حرارية
- b. 4 سعرات حرارية
- c. 10 سعرات حرارية
- d. يعتمد على نوع الحليب

6. في حال أنك تعاني من حساسية اللاكتوز (المعروفة بحساسية الحليب) وتود تناول وجبة خفيفة تحتوي على البروتين قبل النوم فستتناول

- a. اللبن مع العسل
- b. بروتين الكاسين
- c. الموز
- d. كوكتيل من الحليب قليل النسم والفواكه