

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
جامعة وادي النيل
كلية المعلمين

امتحانات ديسمبر 2013 م

الزمن: ساعتان

المستوى: 3/2

اسم ورمز المقرر: م 2012 تغذية وارشاد غذائي

اجب عن جميع الاسئلة :-

السؤال الأول:-

- أ- ماهو الناتج النهائي عن هضم العناصر الغذائية أدناه :
- 1- النشويات
2- البروتينات
3- الدهون
- ب- تحدث عن هضم الطعام في الفم.
ج- أذكر مكونات العصير المعدي ووظيفة كل مكون.

السؤال الثاني:-

- أ- ما مقدار الطاقة الأساسية اللازمة للحياة.
ب- عرف سوء التغذية.
ج- اذكر ستة من دلائل للتغذية الجيدة.
د- أوجد معامل وزن الجسم لرجل وزنه 64 كجم وطوله 1,6 متر.

السؤال الثالث:-

- أ- أحسب الطاقة التي تحتاجها معلمة وزنها 7 كجم تعمل لمدة 8 ساعات يومياً وتمارس رياضة المشي لمدة ساعة واحدة من الوزن والتي تحتاجها لرياضة المشي 4 سعر حراري / ساعة / كجم وزن إضافة الى 400 سعر حراري تحتاجها للفعاليات اليومية الأخرى.
ب- قيم غذائياً اثنين فقط ممايلي - اللبن - الحبوب- القهوة - البيض

السؤال الرابع:-

- أ- عرف قرحة المعدة
ب- اذكر خمسة نصائح غذائية تقيد مريض القرحة

- ج- ماهي اعراض مرض ارتفاع ضغط الدم.
- د- عدد العوامل الخارجية المواتية لظهور مرض تصلب الشرايين.

والله الموفق