

السؤال الثاني (40 درجة)

- 1- ما هي الفوائد المتعددة لزيادة كمية الألياف في الوجبة الغذائية؟
- 2- اذكر العوامل التي تؤثر في معدل الايض القاعدي BMR؟
- 3- ما هي العوامل التي تؤخذ في الاعتبار عند تخطيط الوجبة الغذائية المتكاملة؟
- 4- يعاني شخص من ارتفاع ضغط الدم والأوديما بسبب الإصابة بمرض في القلب ونصحه الطبيب بتناول وجبات غذائية تمنددة بحوالى 500 مليجرام صوديوم يومياً و 1700 سعر فما هي الخطوط المتبعة لتخطيط تلك الوجبات باتباع نظام البدائل الغذائية. مستعيناً بالجدول التالي

السعرات (كالوري)	الدهن (جم)	البروتين (جم)	الكريوهيدرات (جم)	كمية الصوديوم	عدد البدائـل	المجموعات
90	اثار	8	12	120 مليجرام	1	1- الحليب
120	5	8	12		1	
150	8	8	12		1	
55	3	7	-	30 مليجرام	1	2- اللحوم
75	5	7	-		1	
100	8	7	-		1	
25	-	2	5	9 مليجرام	1	3- الخضروات المطهية
60	-	-	15	2 مليجرام	1	4- فواكهه
80	اثار	3	15	5 مليجرام	1	5- النشويات والخبز
45	5	-	-	اثار من الصوديوم	1	6- الدهون
						المجموع
						الاحتياجات المطلوبة

ملحوظة: البيض يحتوى على 70 مليجرام
الدواجن والأسماك تحتوى على حوالى 25 مليجرام

مع اطيب الأمنيات بالتوفيق

أ.د/ طارق عبد الرحمن

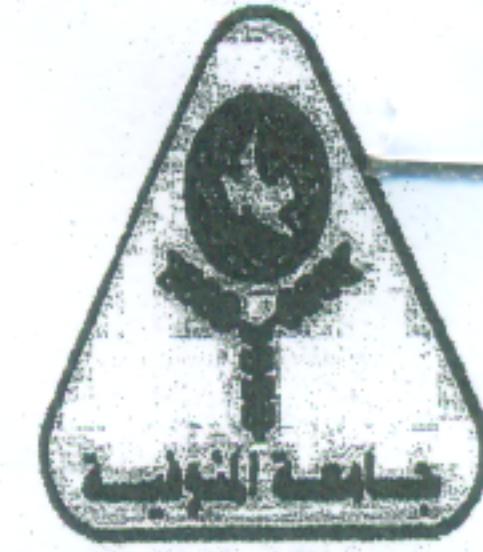
6 ج�ير (ج)

أ.د/ أيمن العدوى

أ.د/ أيمن العدوى

أ.د/ سحر عثمان

أ.د/ سحر عثمان



كلية الاقتصاد المنزلي

تغذيه وعلوم الاطعمه: خطه قديمه	القسم	أسم و קוד المقرر	تخطيط وجبات NpH212
الشعبة-الفرقه	ثانية دكتوراه فصل دراسي اول ٢٠٢٢	تاريخ الامتحان	الجمعة: يوم 27/01/2023
عدد الطلاب	13 طالب	زمن الامتحان ، درجه الامتحان النهائية	ثلاث ساعات (٨٠ نظري، ٢٠ اعمال سنه) ١٠٠ درجه

السؤال الاول:- ٤ درجه

- ١- عرف:- جداول تحليل الاطعمة مع توضيح اسباب الخطأ الادمى لها.؟
- ٢- ما الفرق بين كلا من أ- الهرم الغذائي وتوصيات مجلس الشيوخ الامريكية.؟
ب- الاغذيه العلاجيه الاعتياديه والاغذيه العلاجيه الخاصه .؟
- ٣- احسب ما حصله وجهه غذائيه :-
- أ- من النياسين علمًا بانها تمد ١١٠ جرام من البروتين، ٥٥ ملجم تريتووفان . لشخص بالغ يزن ٧٥ كجم.؟
- ب- احسب السعرات الحراريه والبروتين مع توضيح جوده كنافته لطفل عمره شهرين ويزن خمسه كيلوجرامات عند اعطاءه ١٥٠ مليجرام من الحليب علمًا بان كل واحد مللي يعطى نصف سعر ونصف جرام بروتين .؟
- ٤- اشرح الاتي:-
أ- اهميه الالياف والماء للرياضيين،؟
ب- الهرم الغذائي للنباتيين مع توضيح بعض النقاط الهامة عند التخطيط الغذائي لوجباتهم اليوميه. ?
ج- الامور التي يجب مراعاتها عند تخطيط الوجبات للمسنين .?

بقية الاسئلة بالخلف