

## السؤال الثاني (40 درجة)

- 1- ماهى الفوائد المتعددة لزيادة كمية الالياف في الوجبة الغذائية ؟
- 2- اذكر العوامل التى تؤثر في معدل الايض القاعدى BMR ؟
- 3- ماهى العوامل التى تؤخذ في الاعتبار عند تخطيط الوجبة الغذائية المتكاملة ؟
- 4- يعانى شخص من ارتفاع ضغط الدم والاوديما بسبب الاصابة بمرض في القلب ونصحة الطبيب بتناول وجبات غذائية تمدة بحاولى 500 مليجرام صوديوم يوميا و 1700 سعر فماهى الخطوط المتبعة لتخطيط تلك الوجبات باتباع نظام البدائل الغذائية . مستعينا بالجدول التالى

المجموعات	عدد البدا نل	كمية الصوديوم	الكربوهيدرات ( جم )	البروتين ( جم )	الدهن ( جم )	السرعات ( كالورى )
1- الحليب • فرز 1/2 - 1 %دهن • فرز 2 % دهن • كامل الدسم	1	120 مليجرام	12	8	اثر	90
	1		12	8	5	120
	1		12	8	8	150
2- اللحوم • منخفضة الدهن • متوسطة الدهن • مرتفع الدهن	1	30 مليجرام	-	7	3	55
	1		-	7	5	75
	1		-	7	8	100
3- الخضروات المطهية	1	9 مليجرام	5	2	-	25
4- فواكهه	1	2 مليجرام	15	-	-	60
5- النشويات والخبز	1	5 مليجرام	15	3	اثر	80
6- الدهون	1	اثر من الصوديوم	-	-	5	45
المجموع						
الاحتياجات المطلوبة						

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

مع اطيب الأمنيات بالتوفيق

ا.د/ طارق عبد الرحمن

ا.د/ أيمن العدوى

ا.د/ سحر عثمان

طارق عبد الرحمن

أيمن العدوى

سحر عثمان



كلية الاقتصاد المنزلي



تغذية وعلوم الاطعمه: خطه قديمه	القسم	أسم وكود المقرر	تخطيط وجهات NpH212
الشعبة-الفرقة	ثانيه دكتوراه فصل دراسي اول ٢٠٢٣	تاريخ الامتحان	الجمعه: يوم 27 /01/ 2023
عدد الطلاب	13 طالب	زمن الامتحان ،درجه الامتحان النهائيه	ثلاث ساعات (٨٠ نظري، ٢٠ اعمال سنه) ١٠٠ درجه

### السؤال الاول:- ٤٠ درجه

١- عرف:- جداول تحليل الاطعمه مع توضيح اسباب الخطأ الادمي لها.؟

٢- ما الفرق بين كلا من أ- الهرم الغذائي وتوصيات مجلس الشيوخ الامريكية.؟  
ب- الاغذية العلاجيه الاعتياديه والاغذية العلاجيه الخاصه.؟

٣- احسب ما حصيله وجبه غذائيه :-

أ- من النياسين علماً بانها تمد ١١٠ جرام من البروتين، ٥٥ ملجم تربتوفان . لشخص بالغ يزن ٧٥ كجم.؟

ب- احسب السعرات الحراريه والبروتين مع توضيح جوده كثافته لطفل عمره شهرين ويزن خمسـه كيلوجرامات عند اعطاءه ١٥٠ مليجرام من الحليب علماً بان كل واحد مللي يعطى نصف سعر ونصف جرام بروتين.؟

٤- اشرح الاتي:- أ- اهميه الالياف والماء للرياضين،؟

ب- الهرم الغذائي للنباتين مع توضيح لبعض النقاط الهامه عند التخطيط الغذائي لوجباتهم اليوميه. ؟

ج- الامور التي يجب مراعاتها عند تخطيط الوجبات للمسنين.؟

بقية الاسئلة بالخلف