



القسم العلمي : الصناعات الغذائية و الألبان
الدرجة العلمية : الفرقة الرابعة جدد + من الخارج + استكمال
الامتحان التحريري لمقرر: تحليل أغذية و البان
الفصل الدراسي : الثاني
الدرجة الكلية : ٦٠ درجة

زمن الامتحان : ساعتان
البرنامج : علوم أغذية + الاقتصاد المنزلي
كود المقرر : ص.ع - ص.د ٤٠٢
العام الأكاديمي : ٢٠١٨/٢٠١٩
تاريخ الامتحان : ٢٦/٥/٢٠١٩

يتكون الامتحان من ورقتين

المطلوب الإجابة عن جميع الأسئلة مستعينا بالمعادلات الكيميائية كلما تطلب ذلك
السؤال الأول (١٥ درجة)

١- املاً الفراغات بين الجمل التالية بالكلمات المناسبة: (٥ درجات)

- أ- تتعرض العينات للتغيرات الحيوية مثل () الإنزيمات وخاصة الإنزيمات () مائياً.
ب- في طرق التجفيف مدى درجات حرارة التجفيف المستخدمة تتراوح بين () - ()°م.
ت- من المعروف أن رماد الفواكه ومنتجاتها () بينما رماد منتجات اللحوم وبعض الحبوب ().
ث- التفاعل الرئيسي لتفاعل نلسون - سموجي:
سكر مختزل + أيونات () ← أيونات () + معقد ()

↓

معقد لونه ()

(يقاس على الموجة الضوئية () نانومتر)

ج- لمركب ألفا ألفا ثنائي البيريديل الرمز التالي: ()

٢ وضع بالشرح الموضوعات التالية: (١٠ درجات)

- أ- استخدام الطرق الكهربائية في تقدير الرطوبة.
ب- أهمية تقدير قلوية رماد عنب وكيفية التقدير و الحساب.
ت- كيفية إعداد وحقق العينة في جهاز الـ GLC وما يحدث بعد حقق العينة.

السؤال الثاني (١٥ درجة)

١- ضع علامة صح (✓) أو خطأ (✗) على الجمل التالية مصححاً ما هو خطأ: (٥ درجات)

- أ- طريقة كندا هل طريقة تعتمد على تقدير النتروجين الكلي في المادة الغذائية وذلك باستخدام حمض الخليك المركز الذي يحول النتروجين إلى خلات الأمونيوم ()
ب- اللون المتكون في طريقة البيوريت يمكن تقديره بقياس كثافته الضوئية على موجة مقدارها ٢٨٠ نانومتر ().
ت- لكل بروتين رقم pI يكون عنده البروتين أكثر ذوباناً وتكون محاليله أكثر ما يمكن من اللزوجة ()
بقية الاسئلة خلف الورقة (اقلب الورقة من فضلك)

- ث- تتميز طريقة فصل البروتينات بالترسيب باستخدام المذيبات العضوية أنها قد تؤدي إلى احتفاظ البروتين لخواصه الطبيعية وذلك لعلها المجفف لجزيئات البروتين ().
- ج- في تقدير الجلوكوز في وجود الفركتوز والسكرورز بالطريقة اليودية يتأكسد الفركتوز بالنتفضيل إلى حمض الجلوكونيك ().

٢- وضح الأساس العلمي وكيفية التقدير والحساب لكل من الطرق التالية: (١٠ درجات)

- أ- تقدير الأحماض الدهنية الحرة في عينة زيت الزيتون.
- ب- تقدير عنصر الصوديوم في عينة غذائية باستخدام جهاز الوميض اللهبى.
- ت- تقدير المحتوى الكربوهيدراتى بطريقة الأنترون.

السؤال الثالث (١٢ درجة)

١- ما هو الأساس العلمى لطرق التقدير الآتية: (١٢ درجة ٣×٤ درجات)

- أ- اختبار ازرق الميثلين للبن الخام
- ب- طريقة ورنرشميدت : Werner Schmidt لتقدير الدهن فى الجبن
- ج- طريق لورى Lowry method لتقدير البروتين فى اللبن
- د- الكثافة أو الوزن النوعى للبن

السؤال الرابع (١٨ درجة)

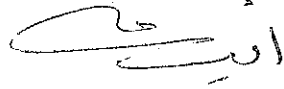
- ١- عدد الطرق المستخدمة لتقدير التزنخ فى دهن اللبن مع شرح الاساس العلمى لاثنتين منها؟ (٣ درجات)
- ٢- فسر العبارات التالية: (١٥ درجة)
- ١- تؤثر حموضة اللبن و المواد الحافظة على الوزن النوعى للبن.
- ٢- يتعذر الكشف عن وجود فوق أكسيد الهيدروجين باللبن إذا جرى الاختبار بعد مرور ٢٤ ساعة.
- ٣- تحدث بعض التغيرات الثانوية اثناء المعايرة titration عند تقدير الحموضة للبن يطلق عليها الحموضة الزائدة overrun
- ٤- طريقة حمض النيتروز Van Slyke method لتقدير البروتين ذات اهمية فى معرفة مدى التقدم فى تحلل البروتين خاصة اثناء تسوية الجبن
- ٥- تعتمد عملية تقدير سكر اللاكتوز على طريقة تحضير سيرم اللبن و التحكم فى الـ pH

انتهت الأسئلة مع تمنياتنا بالتوفيق ،،،

اسماء لجنة الممتحنين

أ.د/ أميرة محمد الخولى

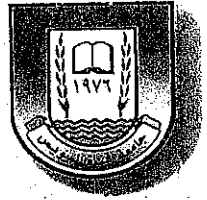
أ.د/ زكريا الشامى





زمن الامتحان : ساعتان
البرنامج: الاقتصاد المنزلي
كود المقرر: ص د ٤٠٦
العام الأكاديمي: ٢٠١٨-٢٠١٩
تاريخ الامتحان: ١٩/٦/٢٠١٩

الامتحان التحريري النهائي
لمقرر: صناعات ريفية
الفصل الدراسي: الثاني
درجة الامتحان: ٧٠ درجة



(الامتحان في اربع ورقات)

أجب عن جميع الأسئلة الآتية:

السؤال الأول (٥٥ درجة نصف درجة لكل نقطه)

ظلل الإجابة الصحيحة (أ) والإجابة الخاطئة (ب)

١. التكنولوجيا والصناعات الحديثة أثرت علي انتشار الصناعات الريفية.
٢. يطلق علي بعض الصناعات الريفية اسم الصناعات البيئية.
٣. تعتمد الصناعات الريفية على خامات ريفية او غير ريفية.
٤. الصناعات الريفية لا تقتصر على مجرد الصناعات اليدوية.
٥. ينتج عن التخمر اللاكتيكي أسترات غير مرغوبه تؤثر علي نكهه المخلات.
٦. بكتريا التخمر اللاكتيكي الغير المتجانس ينتج عنها حمض لاكتيك وخليك وكحول ايثايل.
٧. يبدأ التخمر اللاكتيكي بنشاط انواع من بكتريا التخمر اللاكتيكي المتجانس.
٨. من الظروف المناسبة لإتمام التخمر اللاكتيكي ان يكون تركيز الملح ١٠%.
٩. انخفاض تركيز الملح عن ١٥% اثناء التخليل يؤدي لفساد المخلات.
١٠. يجب الا تزيد نسبة بيكربونات الصوديوم في الملح المستخدم في التخليل عن ١%.
١١. درجة الحرارة المثلي للتخمر الاكتيكي ٣٥°م.
١٢. تركيز الملح في المخلات المحفوظة بغرض التخزين ١٦%.
١٣. تركيز الملح في المخلات المحفوظة بغرض التسويق ٦-٨%.
١٤. يتم منع هري المخلات بإضافة كلوريد كالسيوم بنسبه ٢%.
١٥. تحدث الجيوب الغازية في المخلات بسبب زياده الحموضة.
١٦. يتم غمر الزيتون الاخضر في محلول من كلوريد الصوديوم قبل التخليل لإزاله المرارة منه.
١٧. في المخلل الحلو يتم اضافة السكر بنسبه ١٠-٢٠%.
١٨. يتكون المخلل الاسود نتيجة تكوين كبريتيد الايدروجين.
١٩. تتكون الميكودرما علي سطح المخلات نتيجة قلة الحموضة.
٢٠. يجب الا تقل نسبة المواد الصلبة الذائبة في عصير الطماطم عن ٦%.
٢١. عصير الطماطم المستخلص علي البارد يتميز بانخفاض لزوجته.
٢٢. لزياده لزوجه عصير الطماطم يتم معاملته بالحامض او بالقلوي.
٢٣. في عجينه الطماطم يجب الا تزيد نسبة الملح عن ٤% والا تقل نسبة المواد الصلبة عن ٣٢%.
٢٤. تتأثر صبغه الليكوبين المسؤولة عن اللون في الطماطم بالحرارة والمعادن.
٢٥. لا بد ان يغطي السطح الداخلي للأواني المستخدمة في تصنيع منتجات الطماطم بالانامل (C).
٢٦. اجراء عمليه التسخين لثمار الطماطم قبل عصرها يقلل من قابيتها للأكسدة.
٢٧. يتم التخزين المبرد للبلح علي درجة حراره ٨°م.
٢٨. يتم تخزين البلح في الجو المعدل بتقليل نسبة ثاني اكسيد الكربون حول الثمار.
٢٩. يتم تخزين البلح المجمد علي حراره ١٠°م.
٣٠. يتم التجميد السريع للبلح علي ٤°م.
٣١. تم تحديث طريقه تجميد البلح باستخدام ثاني اكسيد الكربون السائل.

٣٢. في تصنيع دبس البلح يتم اضافته ماء نقي الس ثمار البلح الرطب بنسبه ١:٢.
٣٣. استعمال الانزيمات البكتينه يؤدي لتقليل تركيز المواد الصلبة لدبي البلح.
٣٤. العجائن السائلة تتكون من خليط متساوي من الدقيق والماء.
٣٥. المكونات المسؤولة عن صلابه العجائن الدقيق والبيض.
٣٦. زياده نسبة السكر تسبب هبوط الكيك .
٣٧. زياده نسبة اللبن في المعجنات يسبب سرعه بياتها.
٣٨. منتجات المخازن المهواة كيميائيا لا تستخدم الخميرة لتهوئتها .
٣٩. يطلق علي الطريقة المباشرة للعجن طريقه الخطوة الواحدة.
٤٠. طريقة شارلي وود لتصنع العجينة هي طريقة مستمرة لإنتاج الخبز.
٤١. تجري عملية القرقره للحيوان في بداية عملية الحلب .
٤٢. تتم عملية تصفية اللبن بعد تبريده لسهولة فصل الشواب.
٤٣. لا تصلح الألبان الناتجة من الحيوانات المصابة بالسل او التيفويد للدخول في الصناعات اللبنية.
٤٤. ترتفع نسبة الجوامد الصلبة الكلية بالرسوب بنسبة تصل الي ٣٠% مقارنة باللبن العادي .
٤٥. يتميز السرسوب باحتوائه على نسبة مرتفعة من المركبات البروتينية المناعية.
٤٦. تنتج القشدة الحامضية من عمل بكتريا حمض اللاكتيك علي سكر اللاكتوز.
٤٧. يتميز لبن الجمال باحتوائه علي مواد مناعية نتيجة التغذية علي المضادات الحيوية.
٤٨. القشدة المسمطة هي التي تعرضت لحرارة مرتفعة تصل ٨٥ م ؟
٤٩. تصنع الزبد بالوجه القلبي من اللبن مباشرة دون المرور بالقشدة .
٥٠. عدم خدم الزبد جيدا يقلل من مدة حفظ السمن الناتج منها.
٥١. يطلق سمن البرسيم علي السمن المتحصل عليه في فصل الربيع .
٥٢. المورثة هي ناتج ثانوي مكون من جميع المواد الصلبة الدهنية .
٥٣. يضاف الكركم و حبة البركة الي اللبنة كعوامل حفظ فقط.
٥٤. تصنف الجبن القريش كأحد أنواع الجبن الطرية لاحتوائها علي رطوبة اقل من ٤٠%.
٥٥. اللبن الرايب هو اللبن الناتج من صناعة الجبن القريش .
٥٦. يتم إضافة قرون الترمس الي المش لمنع نمو الديدان .
٥٧. جبن الضائن هي التي تعرف باسم الجبن الأخضر.
٥٨. يصنع جبن الثلجة من لبن منزوع الدسم.
٥٩. يعتبر عامل الحفظ في جبن الضان هو إضافة الملح و درجة الحرارة المرتفعة لتبخير جزء من الرطوبة.
٦٠. تنتشر صناعة جبن البحيرات في الأراضي شديدة الملوحة.
٦١. يعتبر الأساس في صناعة الكشك الصعيدي اللبن الخض .
٦٢. لبن الزير هو اللبن الفرز الناتج من خض الزبد .
٦٣. يتم صناعة الكشك الصيامي عن طريق استبدال اللبن بالقرع العسلي .
٦٤. تصنع جبن الغفيج من لبن الأغنام الرايب .
٦٥. تعرف عملية التوديك بانها سد المسام بالشرش عدة مرات .
٦٦. الملح الرشيدي هو الملح الخشن الغير معالج .
٦٧. يعتبر اللبن الخض والشرش والمورثة من اهم المنتجات الثانوية للألبان.
٦٨. يستخدم اللبن الفرز المجفف في صناعة الكازين المجفف و عليقة الحيوان .
٦٩. تعتمد طرق شراء اللبن علي نسبة ما يحتويه من مواد صلبة لا دهنية .
٧٠. البنط هو وحدة النسبة المئوية لبروتين اللبن و تسوي ١% .
٧١. يعد اختبار تقدير الدهن من أهم الاختبارات التي يستدل منها علي نوع اللبن .

٧٢. المش ينتج من تخليل الجبن القريش .
 ٧٣. يستخدم اللبن الخض في صناعة المخبوزات و الجبن النصف جاف .
 ٧٤. تعرف نقط تجميع اللبن بأنها عبارة عن غرفة صغيرة يجمع بها أقساط اللبن من الري المحيطة .
 ٧٥. يمكن التفرقة بين حبيبة السرسوب و اللبن ميكروسكوبيا .
 ٧٦. يعتمد عمل المنقي علي فصل الشوائب من اللبن طبقا لكثافة هذه الشوائب .
 ٧٧. يستمر افراز لبن السرسوب حتي اليوم السابع من ولادة الحيوان .
 ٧٨. تجمع القشدة بكميات كبيرة في الشوالي .
 ٧٩. تنتشر صناعة اللبن الزبادي بالوجه القبلي لرخص ثمنه .
 ٨٠. تعتبر اللبنة احد أنواع الالبان المتخمرة المنتشرة بالدين المصري .
 ٨١. المورثة هي المادة الناتجة عن تسييح الزبد بطريقة الغلي .
 ٨٢. تفضل الالبان المتخمرة في الوجه القبلي في التغذية لاعتبارها وسيلة صحية و علاجية للمحافظة علي الجهاز الهضمي

٨٣. لابد من اجراء عملية توديك للبلاص المغربي قبل استخدامه للتقليل من عملية الترشيح
 ٨٤. يتم صناعة الكشك الصيامي عن طريق استبدال القمح بالقرع العسلي
 ٨٥. يستخدم اللبن الخض الطازج في صناعة الجبن الجاف

اختر الإجابة الصحيحة مظللا (أ) او (ب) او (ج) او (د):

٨٦. تؤدي عدم اجراء عملية القرقرة للحيوان الي:
 أ- سرعة جفاف ضرع الحيوان ب- قلة عدد مواسم الحليب ج- زيادة نسبة الدهن د- أوب معا
 ٨٧. لا يصلح لبن الحيوانات المصابة بالتهاب حمي الضرع في الدخول بالصناعات البنية بسبب:
 أ- الاختلال في التوازن الملحي ب- احتوائه على مضادات حيوية ج- زيادة نسبة الكالسيوم د- أوب معا
 ٨٨. يرتفع السرسوب في محتواه من الجوانب الصلبة الكلية نتيجة:
 أ- ارتفاع نسبة الاملاح المعدنية ب- ارتفاع نسبة بروتينات الشرش ج- ارتفاع نسبة اللاكتوز د- أوب معا
 ٨٩. يتميز السرسوب باحتوائه علي العديد من المركبات البروتينية المناعية مثل:
 أ- اللاكتوفيرين ب- البيبتيد عديد البرولين ج- الليزوزيم د- جميع ما سبق
 ٩٠. يعمل مركب الانترفيرون الموجود بالسرسوب علي:
 أ- علاج فيرس سي ب- علاج مرضي السكر ج- أوب معا
 ٩١. يساعد مركب عديد البرولين في علاج:
 أ- السكر ب- التهاب الغدد اللمفاوية ج- الأورام السرطانية
 ٩٢. تعتبر اللبن الفريزين من اهم الالبان الناتجة من:
 أ- الأغنام ب- الابقار ج- الجاموس
 ٩٣. من اهم صفات لبن الجمال:
 أ- انخفاض الكازين ب- ارتفاع بروتينات الشرش ج- أوب معا
 ٩٤. يستخدم لبن الماعز لرضاعة الأطفال لما يتميز به من:
 أ- قلة الدهن ب- سهل الهضم ج- أوب معا
 ٩٥. من اهم المشاكل التي تواجه صناعة الجبن القريش بالترقيد:
 أ- قوام لزج ب- مرارة في الطعم ج- أوب معا
 ٩٦. تعرف الجبن القريش باسم جبن:
 أ- المعمل ب- العفيج ج- اليمياطي
 ٩٧. تعرف جبن الدوبل الكريم في الوجه القبلي باسم:
 أ- جبن كليوبترا ب- جبن الخضراء ج- جبن المنفحة

٩٨. يصنع جبن الطوم من:
- ا- لبن فرز
ب- لبن كامل الدسم مملح
ج- لبن كامل الدسم غير مملح
٩٩. لبن الزير هو الاسم الشائع ل:
- ا- السرسوب
ب- الحادق
ج- الشرش
١٠٠. يتم إضافة حبوب القمح الي الكشك الصعيدي في صورة:
- ا- فريك
ب- برغل
ج- بليلة
١٠١. يتميز الكشك البحيري بطول مدة حفظه بسبب:
- ا- انخفاض نسبة الدهن
ب- عدم نمو الخمائر
ج- اوب معا
١٠٢. يصنع جبن الجطر من:
- ا- لبن الأغنام الرايب
ب- اللبن الجاموسي
ج- اللبن الخض
١٠٣. يصنع جبن الفوش من:
- ا- اللبن البقري
ب- اللبن الرايب
ج- اللبن الخض الحامضي
١٠٤. يعتبر عامل الحفظ في جبن العفيج:
- ا- التجفيف الشمسي
ب- إضافة الملح
ج- إضافة الشطة
١٠٥. من اهم استخدامات الشرش الغذائية:
- ا- انتاج جبن الشرش
ب- اللاكتوز المجفف
ج- اوب معا
١٠٦. يدخل اللبن الفرز في العديد من الصناعات مثل:
- ا- الخزف الصيني
ب- الورق
ج- الادوية
١٠٧. من أهم طرق شراء اللبن:
- ا- البنط المباشر
ب- البنط الغير مباشر
ج- اوب معا
١٠٨. يتم صناعة الجبن الدمياطي بإضافة:
- ا- المنفحة
ب- بكتريا حامض اللاكتيك
ج- اوب معا
١٠٩. من أهم المواد المألثة التي تضاف للمش:
- ا- اللبن الخض
ب- الكركم
ج- قرون الترمس
١١٠. يتوقف قوام وتركيب المش علي:
- ا- قوام الجبن القريش
ب- الملح المضاف
ج- مدة التخليل
د- جميع ما سبق

السؤال الثاني (١٥ درجة)

- ١- هناك اشتراطات عديدة للعمليات المختلفة بمنشآت التصنيع النهائي للنباتات الطبية والعطرية في ضوء هذه العبارة تكلم عن متطلبات المادة الخام، كيفية الحماية من التلوث العرضي. (٥ درجات)
- ٢- اذكر باختصار طريقه التصنيع المقترحة للحصول علي منتجات طماطم مماثله في جودتها للمصنعة من الطماطم الطازجة. (٥ درجات)
- ٣- لدينا صنفين من الطماطم الاول (أ) نسبة المواد الصلبة الذاتية به ٣% والآخر (ب) نسبة المواد الصلبة به ٦% ونسبه العصير المتحصل عليه في الحالتين ٨٠% فاذا كان سعر طن الطماطم للصنف (أ) ٣٠٠ جنيه ، وللصنف (ب) ٤٠٠ جنيه فايهما تختار لو كنت مسئول انتاج الصلصة في المصنع. (٥ درجات)

انتهت الأسئلة مع تمنياتنا بالتوفيق ،،،
أسماء لجنة الممتحنين

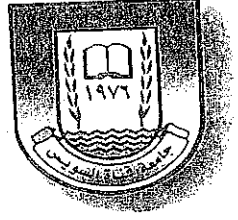
د. خلود ابراهيم بلاسي

د. نها السيد مرسي



زمن الامتحان : ساعتان
البرنامج: الاقتصاد المنزلي
كود المقرر: ص د ٤٠٨
العام الأكاديمي: ٢٠١٨-٢٠١٩
تاريخ الامتحان: ٢٩/٥/٢٠١٩

الامتحان التحريري النهائي
لمقرر: اعداد وجبات
الفصل الدراسي : الثاني
درجة الامتحان: ٦٠ درجة



الامتحان في ثلاثة ورقات

أجب عن جميع الأسئلة الآتية:

السؤال الأول (٤٥ درجة - ١.٥ لكل نقطة)

ضع علامة صح (V) او خطأ (X) امام كلا من العبارات التالية :

- ١- الغذاء يمد الجسم فقط بالطاقة وبمواد لبناء وتجديد الأنسجة.
- ٢- سوء التغذية هي ان الفرد لا يصل الي حالة الشبع أى أن السعرات التي يحصل عليها أقل بكثير من السعرات التي يجب أن يحصل عليها.
- ٣- ينتشر البرى برى فى بلاد وسط افريقيا لاعتماد السكان على الذرة كغذاء أساسى ، بينما ينتشر البلاجر بين سكان شرق آسيا لاعتمادهم على الأرز كغذاء أساسى.
- ٤- نسبة البروتين تنخفض مع التجفيف وذلك لانخفاض نسبة الماء.
- ٥- العبرة فى التغذية ليست فى كفاءة البروتين، انما فى نسبة البروتين (القدرة على بناء الأنسجة).
- ٦- عند غياب حمض أميني أساسي واحد يفشل الجسم في تكوين البروتينات علي الرغم من توافر الأحماض الأمينية الأخرى.
- ٧- بروتين الذرة شحيح في (الليسين) ويحتوى قدر كافي من (الميثاينين) ، والعكس في البسلة.
- ٨- العلاقة بين السعر والجول هي: السعر = ٤.٢ جول.
- ٩- تعتبر الكربوهيدرات عماد الغذاء، ويجب أن تتراوح نسبتها من ٥٥ - ٦٠% من السعرات الكلية.
- ١٠- تسمى أعراض النقص الشديد للبروتين بمرض الكواشيوركور وهي كلمة افريقية تعنى الصيام.
- ١١- يقوم الكبد بتنظيم مستوى السكر في الدم عن طريق تحلل الجليكوجين الي جلوكوز ويقوم هرمون الأنسولين بامرار الجلوكوز الي الدم في حالة انخفاض المستوى.
- ١٢- تعتبر الليبيدات مكونا اختياريا في الوجبة الغذائية ، وأنه يمكن للجسم أن يبقي سليما في غيابها بشرط توفر السعرات اللازمة.
- ١٣- لبيوبروتين مرتفع الكثافة (HDL) نسبة البروتين فيه منخفضة ومعظم الليبيدات فوسفوليبيدات وبه نسبة منخفضة من الكوليسترول لذلك هذا النوع غير ضار.
- ١٤- يصاحب مرض (المرامس) نقص الوزن بدرجة شديده، والنحافه فى الجسم والانزع والارجل ويصبح الوجه حزين.
- ١٥- مجموعة الفيتامينات الذائبة فى الدهن هي (A, E, C, D, K).
- ١٦- بعد استكمال جدول الوجبات اليومية يقارن بجدول تركيب الغذاء حتى يمكن تحديد القصور في وجباتنا.
- ١٧- مرشد الغذاء اليومي هو طريقة مبسطة للحصول علي الاحتياجات الغذائية اليومية دون الرجوع الي جداول الاحتياجات اليومية المقررة.
- ١٨- المجاميع الغذائية الأربعة هي : مجموعة اللحوم ومنتجاتها، مجموعة الخضر والفاكهة، مجموعة الحبوب ومنتجاتها ، مجموعة الألبان ومنتجاتها.

- ١٩- البقدونس ، الجزر ، القرع العسلي ، البطاطا ، البروكلي ، المشمش ، المانجو ، الكنتالوب (مصادر غنية في فيتامين A).
- ٢٠- مجموعة الحبوب ومنتجاتها تمثل قاعدة الهرم الغذائي، بينما مجموعة الدهون والسكريات تمثل قمة.
- ٢١- مجموعة اللحوم ومنتجاتها مصدر غني للبروتين والحديد وفيتامينات B.
- ٢٢- مجموعة الخضار والفاكهة تلي مجموعة الحبوب ومنتجاتها من حيث الكمية في الهرم الغذائي.
- ٢٣- النياسين والريبوفلافين من الفيتامينات اللازمة لانتاج الطاقة من الغذاء.
- ٢٤- يمكن تعريف تخطيط الوجبات بأنه أسلوب اختيار الأغذية التي نتناولها للحصول على احتياجاتنا الغذائية اليومية بما يتلاءم مع جميع أفراد الأسرة.
- ٢٥- الجهل الغذائي قد لا يتأثر بمستوي الدخل حيث نجد في بعض المجتمعات الغنية والتي لم يواكب ثرائها المادي نمو ثقافي مماثل مما يتسبب عنه سوء اختيار الطعام.
- ٢٦- الأطعمة التي تمدنا بالعديد من العناصر الغذائية وسعرات منخفضة او معتدلة يطلق عليها اللاغذائيات.
- ٢٧- نوع التغذية يعتمد بدرجة كبيرة علي ما يعرف بالغذاء السائد في بلد معين Available Foods.
- ٢٨- المصطلحات الدالة على السكريات في بطاقة البيانات (السكروز ، الفركتوز، الجلوكوز، الدكستروز، سوربيتول ، جيلاتين ، مانيتول).
- ٢٩- البيانات التي تشير الى الصوديوم بالبطاقة (ملح الطعام ، أحادي جلوتامات ، بيكربونات ، سكارين ، بيكنج بودر).
- ٣٠- لترشيد الانفاق على الطعام يجب ان نتعرف على الاسواق الرخيصة ، ترشيد استخدام المواد الغذائية ، ترشيد الوقت والطاقة ، التعرف على اغذية أول الموسم.

السؤال الثاني (١٥ درجة)

١. تعد قائمة الخضراوات من اهم قوائم الهرم الغذائي في ضوء هذه العبارة وضح كلا مما يلي:
- ا- النصائح الغذائية الواجب اتباعها عند اختيارها. (درجتان)
- ب- كميته وعدد الحصص اليومية منها. (درجتان)
٢. اختر الإجابة الصحيحة: (نصف درجة لكل نقطه)
- ا- كميته السرعات الحرارية (السعة الحرارية) للسيدات هي (وزن الجسم × ٢٢ ، وزن الجسم × ٢٤ ، وزن الجسم × ٢٥)
- ب- تحتوي الخضراوات على (١-٤ غرام من الألياف الغذائية لكل حصة، ٤-٦ غرام من الألياف الغذائية لكل حصة، ٦-٨ غرام من الألياف الغذائية لكل حصة)
٣. ضع علامه صح (✓) او خطأ (×) امام كلا من العبارات التاليه (١٠ درجات نصف درجة لكل نقطه)

١. قوائم البدائل الغذائية هي عبارة عن قوائم تضم مجموعات من الأغذية متشابهة والغير متشابهة.

الأنظر هلق

٢. البقوليات الجافة تعد مصدر جيدة للبروتين فقط.
٣. مجموعة الكربوهيدرات مصدر جيد لمجموعه فيتامين ب.
٤. حصة الخضراوات النشوية (Starchy Vegetable) المحضرة بالدهن تحسب كحصة واحدة فقط من كربوهيدرات
٥. معظم الحصص الغذائية تحسب قبل الطبخ.
٦. يمكن استبدال الحصة من قائمة الكربوهيدرات بحصة من قائمة الفواكه أو الحليب.
٧. حصة من الخضراوات تعادل نصف كوب من الخضراوات الغير المطبوخة.
٨. الخضراوات الطازجة المجمدة تحتوي على كمية أقل من الملح مقارنة بالخضراوات المعلبة.
٩. يفضل اختيار الخضراوات الخضراء والصفراء الداكنة مثل السبانخ والجزر والفلفل الرومي.
١٠. الدهون أحادية التشبع مفيدة للصحة.
١١. الدهون المشبعة مرتبطة بأمراض القلب والسرطان.
١٢. يفضل عدم نقع البقول في الماء لمدة طويلة لعدم ذوبان فيتامين (ب)
١٣. تدميس الفول بالطريقة العادية البطيئة يجعل بروتيناته صعبه الهضم.
١٤. كلما زاد تركيب المواد البروتينية في الغذاء قلت قابليته للتلوث البكتيري
١٥. الأسبارحس والبروكلي لها القدرة علي الحد من الإصابة بالأمراض السرطانية .
١٦. إضافة الليمون إلي الغذاء ترفع من تأثيره السلبي علي مناعة الجسم.
١٧. تناول المشروبات الغازية مع الوجبات ليس له علاقة بالتوازن بين الكالسيوم والفسفور.
١٨. لا يمكن استفادة الجسم من الكالسيوم الا في وجود الفسفور ليستطيع امتصاصه.
١٩. تناول الأطعمة الغنية بفيتامين ج يزيد من امتصاص الحديد.
٢٠. تناول البقول والحبوب في وجبة واحدة يقلل من القيمة الغذائية لبروتينهما معا.

انتهت الأسئلة مع تمنياتنا بالتوفيق ،،،

أسماء لجنة الممتحنين

ا.د. جمال عبد العال

د. نها السيد مرسي

