

حفظ الإجابة

1 درجات

يساعد النمو الجسمي الانفعالي للمرأة على زيادة استخدام
فيتامين ج عن الشخص العادي بمقدار ثلاثة أو أربع أضعاف الفرد
العادى

صواب



خطأ



حفظ الإجابة

1 درجات

تبدأ مرحلة المراهقة مبكرة عند البنات من سن الحادية عشر تقريبا بينما تتأخر عند الفتيان إلى سن الرابعة عشر

صواب



خطأ



حفظ الإجابة

1 درجات

هناك علاقة عكسية بين احتياج الطفل للطاقة ونشاطه اليومي

صواب



خطأ



حفظ الإجابة

1 درجات

يجب تقسيم وجبات التلاميذ خلال فترة الامتحانات الى أربعه وخمسة وجبات في اليوم بسبب زيادة احتياج الفح الى سعرات حرارية خلال هذه الفترة

صواب



خطأ



حفظ الإجابة

1 درجات

ينصح باعطاء الأطفال في مرحلة المدرسة كمية من الحلويات وكذلك الأغذية المرتفعة في نسبة الدهن وذلك لارتفاع محتواهم من الطاقة اللازمة لنشاط هذه المرحلة

صواب



خطأ



حفظ الإجابة

1 درجات

تؤثر الكميات المعتزايدة من المشروبات المحتوية على الكافيين مثل الشاي والقهوة على الطفل الرضيع ويبدو ذلك من خلال حركته

صواب



خطأ



حفظ الإجابة

1 درجات

تعتبر الوجبات الخفيفة التي بين الوجبات مهمة للأطفال لأنهم في مرحلة نمو وبناء ويحتاجون غذاء صحي ومتوازن

صواب



خطأ



حفظ الإجابة

1 درجات

يمكن اعطاء الطفل المكسرات والبسكويت والزبادي بين الوجبات
لتفادی احساس الطفل بالجوع الذي يؤدي الى اصابته بالخمول
وعدم التركيز

صواب



خطأ



حفظ الإجابة

1 درجات

فقدان الشهيـي العصـابـي في هـذـه الـحـالـة تـقـلـ الشـهـيـي للـطـعـام
بـشـكـلـ كـبـيرـ جـدـاـ معـ نـقـصـانـ فـيـ الـوزـنـ وـغالـباـ يـصـابـونـ بـهـاـ الـفـتـيـانـ
أـكـثـرـ مـنـ الـفـتـيـاتـ

صواب



خطأ



حفظ الإجابة

1 درجات

نقص الهمض الدهني غير المشبع اللينوليك على الأطفال يؤدي إلى ظهور أعراض مرضية تتمثل في

جفاف البشرة الداخلية

التقرزم

العمى الليلي

ضيق التنفس

حفظ الإجابة

1 درجات

وجبة العشاء يجب أن تحتوي على الخضروات وخاصة الورقية والبروتينات والارز او المكرونة والبطاطس مع السلطة الخضراء

صواب



خطأ



حفظ الإجابة

1 درجات

امتناع الطفل عن تناول السمك كليّة قد يؤدّي إلى ظهور أعراض
نقص.....

- اليود
- الكالسيوم
- المنجنيز
- فيتامين ج

حفظ الإجابة

1 درجات

تظهر السمنة على الطفل الصغير وتستمر معه حتى البلوغ والكبار وذلك نتيجة لتكوين الخلايا الدهنية الناتجة عن زيادة كمية الغذاء وخاصة

- النشويات
- الفيتامينات
- البروتينات
- المعادن

حفظ الإجابة

1 درجات

يعتبر من أهم الوجبات التي يجب الحرص عليها ولو بكميات قليلة لأنها تزيد من نشاط الجسم وتجعل لديه القدرة على التحصيل العلمي



الغداء



الافطار



العشاء



الغداء والعشاء

حفظ الإجابة

1 درجات

يحتاج الأطفال في سن المدرسة يومياً من فيتامين ج وهو من الفيتامينات الذائية في الماء إلى

20 ملجم

55 ملجم

40 مجم

50 ملجم

حفظ الإجابة

1 درجات

بعد السنة الأولى يجب أن يتناول الطفل
وجبتين إضافيتين بين الوجبات الأساسية

- وجبتين
- أربع وجبات
- خمس وجبات
- ثلاثة وجبات

حفظ الإجابة

1 درجات

تفتقر الحبوب للحامض الاميني الاساسي الذي يدعى

الفينيل الانين

الليسين

التربوفان

الميثونين

حفظ الإجابة

1 درجات

تقوم هذه الاطعمة بسحب الدم في اتجاه الجهاز الهضمي لمدة أطول مما يساعد على الشعور بالكسل وال الخمول

عالية المحتوى من الدهون المشبعة

عالية المحتوى من الأحماض الامينية

عالية المحتوى من الفيتامينات

عالية المحتوى من المعادن

حفظ الإجابة

1 درجات

يمكن التغلب على مشكلة نقص الاحماض الدهنية غير المشبعة في حليب البقر باستخدام الالبان الصناعية المضاف إليها مصادر

- دهنية
- بروتينية
- الكالسيوم
- فيتامين د

حفظ الإجابة

1 درجات

لبن الام وعصير الفواكه والحبوب هي مثال لتغذية الطفل في
الشهر

- العاشر
- السابع
- الرابع
- الحادي عشر

حفظ الإجابة

1 درجات

تعطي 100 مل من حليب الام مقدار من السعرات الحرارية يبلغ

سعر حراري 70

سعر حراري 75

سعر حراري 72

سعر حراري 76

حفظ الإجابة

1 درجات

محتوى الحليب البقرى من البروتين يبلغ ثلاثة اضعاف نسبته في حليب الام وهذا قد يؤدي الى اصابة الطفل



زيادة الوزن



اضطرابات الهضم



ضعف المناعة



السمنة

حفظ الإجابة

1 درجات

يعتبر المراهقون الذين تزيد اوزانهم خلال هذه الفترة عن الوزن الطبيعي هم غالباً
غير نشيطين

رياضين

يتناولون دهون أكثر

أخذون أعلى من احتياجهم من البروتين



حفظ الإجابة

1 درجات

يجب أن تكون هذه الوجبة خفيفة ومفيدة وتشكل حسب المتواجد
على أن تكون متوفرة بها جميع العناصر الغذائية

الافطار

العشاء

الغداء

السناك

حفظ الإجابة

1 درجات

مع ظهور.....في العام الثاني للطفل تكون كل من المعدة والأمعاء قادرتين على هضم الأطعمة الكاملة الدسم



الشعر



الضروس الأولى



علامات البلوغ



الاسنان اللبنية

حفظ الإجابة

1 درجات

يحتاج الأطفال منذ الولادة حتى الشهر السادس من السعرات الحرارية الى

- 140 كيلو كالوري / كجم من وزن الجسم
- 160 كيلو كالوري / كجم من وزن الجسم
- 155 كيلو كالوري / كجم من وزن الجسم
- 170 كيلو كالوري / كجم من وزن الجسم

حفظ الإجابة

1 درجات

تساوي احتياجات الاطفال من الطاقة حتى بلوغهم سن العشرين (الاولاد والبنات) نتيجة لعدم وجود

فروق وظيفية

نقص

نمو

زيادة

حفظ الإجابة

1 درجات

الحرص على تناول التمر لاحتوائه على نسبة من الماغنيسيوم
تنفي الذكاء وتمنح التلميذ الهدوء والطمأنينة

صواب



خطأ



حفظ الإجابة

1 درجات

تبدأ مرحلة المراهقة مبكرة عند البنات من سن الحادية عشر تقريريا بينما تتأخر عند الفتيان إلى سن الرابعة عشر

صواب



خطأ



حفظ الإجابة

1 درجات

يعتبر تناول الحلويات ورقائق البطاطس بين الوجبات مفيدة حيث أنها عالية في السعرات الحرارية وقليلة في القيمة الغذائية

صواب



خطأ



حفظ الإجابة

1 درجات

قد تظهر علامات السمنة على الطفل الصغير في وقت مبكر لكنه
يستطيع أن يتخلص منها عندما يكبر

صواب



خطأ



حفظ الإجابة

1 درجات

يعتبر الكمية التي يحصل عليها من حليب الأم الطبيعي أو الحليب الصناعي كافية لاحتياجات الرضيع من الريبيوفلافافين والنياسين .

صواب



خطأ



حفظ الإجابة

1 درجات

يجب تقسيم وجبات التلميذ خلال فترة الامتحانات الى أربع وخمسة وجبات في اليوم بسبب زيادة احتياج المخ الى سعرات حرارية خلال هذه الفترة

صواب



خطأ



حفظ الإجابة

1 درجات

يمكن اعطاء الطفل المكسرات والبسكويت والزبادي بين الوجبات
لتفادی احساس الطفل بالجوع الذي يؤدي الى اصابته بالخمول
وعدم التركيز

صواب



خطأ



حفظ الإجابة

1 درجات

الأسماك والمأكولات البحرية لها أهمية خاصة لتنمية اطفال
المرارس حيث تعتبر غذاء مثاليا لتنشيط المخ

صواب



خطأ



حفظ الإجابة

1 درجات

إذا طبقت قواعد التغذية الصديقة للأطفال فإننا سوف نرى النتيجة واضحة على شكلهم وبنيتهم .

صواب



خطأ



حفظ الإجابة

1 درجات

ينصح باعطاء الأطفال في مرحلة المدرسة كمية من الحلويات وكذلك الأغذية المرتفعة في نسبة الدهن وذلك لارتفاع محتواهم من الطاقة اللازمة لنشاط هذه المرحلة

صواب



خطأ



حفظ الإجابة

1 درجات

تحافظ السكريات المتعددة على مستوى السكر في الدم اطول
فترة ممكنة بعكس السكريات البسيطة مثل الحلويات



صواب

خطأ

حفظ الإجابة

1 درجات

يعتبر حليب الأم حليب خالي من البكتيريا والميكروبات الضارة بصحة
الطفل

صواب



خطأ



حفظ الإجابة

1 درجات

أحياناً يتمزد الطفل ويرفض تناول وجبة الفطور بسبب تنوع الوجبة
بشكل يومي

صواب



خطأ



حفظ الإجابة

1 درجات

لا ينبغي تزويد الطفل بمصدر اضافي لفيتامين د ويكتفى بمصدره
الموحد في لبن الام

صواب



خطأ



حفظ الإجابة

1 درجات

تتميز الخلطات الغذائية بامكانية وسهولة تحضيرها فالمنزل
ورخص ثمنها وارتفاع قيمتها الغذائية

صواب



خطأ



حفظ الإجابة

1 درجات

تناول الطفلوجبة إفطار كاملة ومتعددة قبل التوجه إلى المدرسة
.....
كفيـل بـبدء الـيـوم الـدـرـاسـي



بنشاط وتركيز



ال الخمول



ارتفاع السكر



انخفاض الانسولين

حفظ الإجابة

1 درجات

في مرحلة المراهقة هناك زيادة الاحتياج للبروتين وأي نقص له في هذه المرحلة يؤدي إلى ضعف المقاومة للأمراض وخاصة مرض السل

صواب



خطأ



حفظ الإجابة

1 درجات

الاستمرار في تقديم الطعام السائل أو المهروس للطفل بعد العام الأول يؤدى إلى ضعف اللثة وصعوبة البلع و...

- ضعف الابصار
- الكساح
- فقدان الشهية
- الحفاظ على الاسنان

حفظ الإجابة

1 درجات

من أهم العناصر المعدنية التي يحتاجها الطفل في بداية حياته

- اليود والزنك
- الفوسفور والكالسيوم
- الحديد والكالسيوم
- الفلور والبوتاسيوم

حفظ الإجابة

1 درجات

يفضل أن يأخذ الأطفال البروتين من هذا المصدر لأنه يعتبر عالي
في قيمته الحيوية

- النباتي
- الحبوب
- الحيواني
- البقول

حفظ الإجابة

1 درجات

السكريات سريعة الامتصاص ينتهي مفعولها بعد ساعتين من تناولها ويجعل التلميذ يشعر بالكسل والخمول مثل

- الارز البني
- الخبز الاسمر
- الحلويات
- الشوفان

السؤال 20 من 20

انقر فوق إرسال لـإكمال هذا التقييم.



تم الحفظ

1 درجات

- تتميز أغلب الخضروات و الفواكه بإحتوائهما على أنواع قليلة من
الفيتامينات و المعادن الضرورية للحامل

صواب



خطأ





يمنع الانتقال إلى السؤال التالي إجراء تغييرات على هذه الإجابة.

السؤال 19

الدليب هو مصدر الطاقة والمواد الغذائية للطفل حديث الولادة فقط

صواب

خطأ



صواب



يمنع الانتقال إلى السؤال التالي إجراء تغييرات على هذه الإجابة.

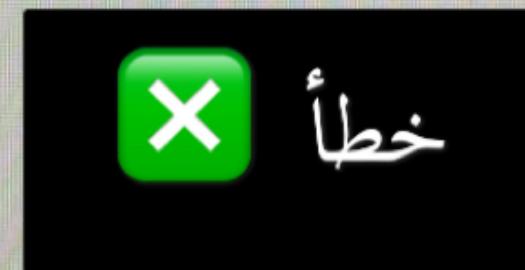
⚠ يمنع الانتقال إلى السؤال التالي إجراء تغييرات على هذه الإجابة.

السؤال 18

الجرعة اليومية للحامل من معدن الزنك حوالي 15 مليجرام

صواب

خطأ



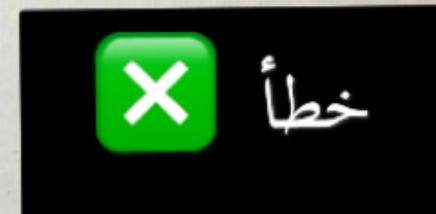
⚠ يمنع الانتقال إلى السؤال التالي إجراء تغييرات على هذه الإجابة.

◀ انقر فوق إرسال لإكمال هذا التقييم.

السؤال 20

يعتبر تناول الحلويات ورقائق البطاطس بين الوجبات مفید حيث أنها عالية في السعرات الحرارية وقليلة في القيمة الغذائية

- صواب
- خطأ



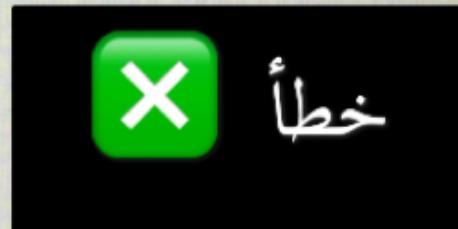
◀ انقر فوق إرسال لإكمال هذا التقييم.

السؤال 17

يظل الكلوستيرول الحليب عند 450-300 ملجرام /لتر حتى في النساء المصابة بارتفاع الكلوستيرول في الدم

صواب

خطأ



يمنع الانتقال إلى السؤال التالي إجراء تغييرات على هذه الإجابة.



يتم حفظ إجاباتك للهداية.

◀ يمنع الانتقال إلى السؤال التالي إجراء تغييرات على هذه الإجابة.

السؤال 16

تعتبر الوجبات الخفيفة التي بين الوجبات مهمة للأطفال لأنهم في مرحلة نمو وبناء ويحتاجون غذاء صحي ومتوازن

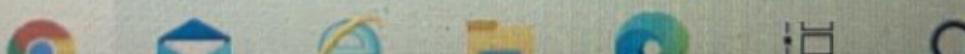
صواب

خطأ



صواب

◀ يمنع الانتقال إلى السؤال التالي إجراء تغييرات على هذه الإجابة.





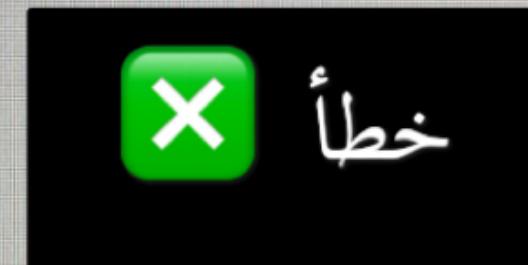
يمنع الانتقال إلى السؤال التالي إجراء تغييرات على هذه الإجابة.

السؤال 14

إفراز الإكسيتوسين يحفز إنتاج الحليب من الغدد اللبنية

صواب

خطأ



يمنع الانتقال إلى السؤال التالي إجراء تغييرات على هذه الإجابة.



يمنع الانتقال إلى السؤال التالي إجراء تغييرات على هذه الإجابة.

السؤال 12

يعتبر المتناول اليومي من الثيامين أثناء الرضاعة أعلى من الثيامين الذي يدخل في تركيب الدليب

- صواب
- خطأ



صواب



يمنع الانتقال إلى السؤال التالي إجراء تغييرات على هذه الإجابة.



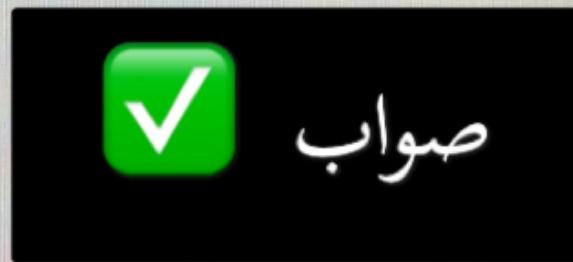


يمنع الانتقال إلى السؤال التالي إجراء تغييرات على هذه الإجابة.

السؤال 13

أظهرت الدراسات أن أوميقا-3 تحتوي على حمض يقلل من مخاطر الإكتئاب لدى المرأة

- صواب
- خطأ



يمنع الانتقال إلى السؤال التالي إجراء تغييرات على هذه الإجابة.



• حالة إكمال الأسئلة:

● يمنع الانتقال إلى السؤال التالي إجراء تغييرات على هذه الإجابة.

السؤال 10

يعتبر هذا المقياس أهم المقاييس الجسمانية التي يجب الحصول عليها لأنه دليل هام لكتفافية الغذاء أو عدم كفيته

- محيط الوسط
- الوزن
- طول الساعد
- محيط اليد

الوزن

● يمنع الانتقال إلى السؤال التالي إجراء تغييرات على هذه الإجابة.



يمنع الانتقال إلى السؤال التالي إجراء تغييرات على هذه الإجابة.

السؤال 11

لا يزداد وزن المرأة الحامل خلال الثلاث أشهر الأولى إلا بسبة ضئيلة

صواب

خطأ



صواب



يمنع الانتقال إلى السؤال التالي إجراء تغييرات على هذه الإجابة.

◄ يمنع الانتقال إلى السؤال التالي إجراء تغييرات على هذه الإجابة.

السؤال 10

عندما تتعرض الحامل لامساك اثناء العمل يفضل ان تتناول

الخبز الأسمر

- الحلويات
- الخبز الابيض
- الخبز الأسمر
- الارز

السؤال 9

لبن الام وعصير الفواكه والحبوب هي مثال لتغذية الطفل في الشهر

الرابع

- العاشر
- السابع
- الرابع
- الحادي عشر

يمنع الانتقال إلى السؤال التالي إجراء تغييرات على هذه الإجابة. 



يمنع الانتقال إلى السؤال التالي إجراء تغييرات على هذه الإجابة.

السؤال 7

يعتبر هذا العنصر مهم جدا للتطویر النفسي والحفاظ على النشاط البدني ومقاومة العدوى عند الألم المرضع

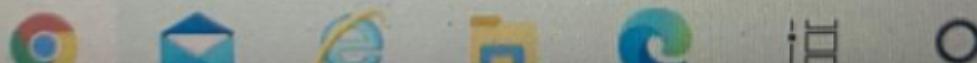
اليود

الزنك

الكالسيوم

الحديد

الحديد



السؤال 1

يجب ان تقلل الحاجة من تناول

الخضروات

الفاكهة

الأسماك

الملح

الملح



السؤال 8

الزيت الذي يفيد القلب و الشرايين و يساعد على خفض مستوى الكوليسترول هو

أوميقا - 3

أوميقا - 6

الدهون غير المشبعة

دهون اللحوم الحمراء

أوميقا - 3

● يمنع الانتقال إلى السؤال التالي إجراء تغييرات على هذه الإجابة.



يمنع الانتقال إلى السؤال التالي إجراء تغييرات على هذه الإجابة.

السؤال 6

الكريوهيدرات مصدر مهم من مصادر الطاقة للجسم خاصة خلايا

الدماغ

المعدة

الرئية

الدماغ

القلب



السؤال 5

يوصى بتمثيل نسبة الدهون الكلية اليومية خلال فترة الرضاعة للأم ما بين

% 45 - 35 ○

% 35 - 20 ○

% 60 - 50 ○

% 80 - 70 ○

% 35 - 20

● يمنع الانتقال إلى السؤال التالي إجراء تغييرات على هذه الإجابة.

السؤال 4

أياً من الفيتامينات الآتية لا تخزن في جسم الإنسان

هـ ○

د ○

ك ○

سي ○

سي



يمنع الانتقال إلى السؤال التالي إجراء تغييرات على هذه الإجابة.

السؤال 1

نقص الدهون الدهني غير المشبع اللينوليك على الأطفال يؤدي إلى ظهور أعراض مرضية تتمثل في

- جفاف البشرة الداخلية
- التقرّم
- العمى الليلي
- ضيق التنفس

جفاف البشرة الداخلية



يمنع الانتقال إلى السؤال التالي إداء تغييرات على هذه الإجابة.



⚠ يمنع الانتقال إلى السؤال التالي إجراء تغييرات على هذه الإجابة. ←

السؤال 2

تظهر السمنة على الطفل الصغير وتستمر معه حتى البلوغ وال الكبر وذلك نتيجة لتكوين الخلايا الدهنية الناتجة عن زيادة كمية الغذاء وخاصة

- النشويات
- الفيتامينات
- البروتينات
- المعادن

النشويات

⚠ يمنع الانتقال إلى السؤال التالي إجراء تغييرات على هذه الإجابة. ←

يمنع الانتقال إلى السؤال التالي إجراء تغييرات على هذه الإجابة.



السؤال 3

تحتوي أغلب المكسرات على نسبة عالية جداً من

فيتامين سي

فيتامين ك

فيتامين د

فيتامين ب

فيتامين ب