

حفظ الإجابة

1 درجات

يساعد النمو الجسمي الانفعالي للمراهق على زيادة استخدام فيتامين ج عن الشخص العادي بمقدار ثلاث أو أربع أضعاف الفرد العادي

صواب

خطأ

حفظ الإجابة

1 درجات

تبدأ مرحلة المراهقة مبكرة عند البنات من سن الحادية عشر تقريباً 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 التلميذ خلال فترة الامتحانات الى أربعة
وخمسة وجبات في اليوم بسبب زيادة احتياج المخ الى سعرات
حرارية خلال هذه الفترة

صواب

خطأ

حفظ الإجابة

1 درجات

ينصح باعطاء الاطفال فى مرحلة المدرسة كمية من الحلويات وكذلك الاغذية المرتفعى فى نسبة الدهن وذلك لارتفاع محتواهم من الطاقة اللازمة لنشاط هذة المرحلة

صواب



خطأ



حفظ الإجابة

1 درجات

تؤثر الكميات المتزايدة 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 لانهم في مرحلة نمو وبناء ويحتاجون غذاء صحي ومتوازن

صواب



خطأ



حفظ الإجابة

1 درجات

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

صواب



خطأ



حفظ الإجابة

1 درجات

فقدان الشهية العصابي في هذه الحالة تقل الشهية للطعام بشكل كبير جدا مع نقصان في الوزن وغالبا يصابون بها الفتيان أكثر من الفتيات

صواب



خطأ



حفظ الإجابة

1 درجات

نقص الحمض الدهني غير المشبع اللينولييك على الاطفال يؤدي الى ظهور أعراض مرضية تتمثل في

جفاف البشرة الداخلية

التقزم

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 كلية قد يؤدي إلى ظهور أعراض نقص.....

- اليود
- الكالسيوم
- المنجنيز
- فيتامين ج

تظهر السمنة على الطفل الصغير وتستمر معه حتى البلوغ والكبير وذلك نتيجة لتكون 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 الاطفال في سن المدرسة يوميا من فيتامين ج وهو من الفيتامينات الذائبة في الماء الى

20 ملجم

55 ملجم

40 ملجم

50 ملجم

حفظ الإجابة

1 درجات

بعد السنة الأولى يجب أن يتناول الطفل رئيسية
ووجبتين إضافيتين بين الوجبات الأساسية

- وجبتين
- أربع وجبات
- خمس وجبات
- ثلاث وجبات

حفظ الإجابة

1 درجات

تفتقر الحبوب للحامض الاميني الاساسي الذي يدعى

الفينيل الانين

الليسين

التربتوفان

الميثونين

تقوم هذه الاطعمة بسحب الدم في اتجاه الجهاز الهضمي لمدة

أطول مما يساعد على الشعور بالكسل والخمول

- عالية المحتوى من الدهون المشبعة
- عالية المحتوى من الاحماض الامينية
- عالية المحتوى من الفيتامينات
- عالية المحتوى من المعادن

حفظ الإجابة

1 درجات

يمكن التغلب على مشكلة نقص الأحماض 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

70 سعر حراري

75 سعر حراري

72 سعر حراري

76 سعر حراري

حفظ الإجابة

1 درجات

محتوى الحليب البقري من البروتين يبلغ ثلاثة اضعاف نسبه 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 غالبا

غير نشيطين

رياضيين

يتناولون دهون اكثر

أخذون اعلى 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.....فى العام الثانى للطفل تكون كل من المعدة والأمعاء قادرتين على هضم الأطعمة الكاملة الدسم

- الشعر
- الفيروس الأولى
- علامات البلوغ
- الاسنان اللبنية

حفظ الإجابة

1 درجات

يحتاج الاطفال 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

تتساوى احتياجات الاطفال من الطاقة حتى بلوغهم سن العشر سنوات (الاولاد والبنات) نتيجة لعدم وجود

فروق وظيفية

نقص

نمو

زيادة

حفظ الإجابة

1 درجات

الحرص على تناول التمر لاحتوائه على نسبة من المغنيسيوم
تنمي الذكاء وتمنح التلميذ الهدوء والطمأنينة

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

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

صواب

خطأ

حفظ الإجابة

1 درجات

قد تظهر علامات السمّنة على الطفل الصغير في وقت مبكر لكنه يستطيع ان يتخلص منها عندما يكبر

صواب

خطأ

حفظ الإجابة

1 درجات

يعتبر الكمية التي يحصل عليها من حليب الام الطبيعي او الحليب الصناعي كافية لاحتياجات الرضيع من الريبوفلافين والنياسين .

صواب



خطأ



حفظ الإجابة

1 درجات

يجب تقسيم وجبات التلميذ خلال فترة الامتحانات الى أربعة
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 لتفادي احساس الطفل بالجوع الذي يؤدي الى اصابته بالخمول وعدم التركيز

صواب



خطأ



حفظ الإجابة

1 درجات

الاسماك والمأكولات البحرية لها اهمية خاصة لتغذية اطفال
المرارس حيث تعتبر غذاء مثاليا لتنشيط المخ

صواب



خطأ



حفظ الإجابة

1 درجات

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

صواب



خطأ



حفظ الإجابة

1 درجات

ينصح باعطاء الاطفال فى مرحلة المدرسة كمية من الحلويات وكذلك الاغذية المرتفعة فى 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 الام حليب خالي من البكتريا والميكروبات الضارة بصحة
الطفل

صواب



خطأ



حفظ الإجابة

1 درجات

أحياناً يتمرد 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
الموجد في لبن الام

صواب

خطأ

حفظ الإجابة

1 درجات

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

صواب

خطأ

حفظ الإجابة

1 درجات

تناول الطفل وجبة إفطار كاملة ومتنوعة قبل التوجه إلى المدرسة
كفيل ببدء اليوم الدراسي

- بنشاط وتركيز
- الخمول
- ارتفاع السكر
- انخفاض الانسولين

حفظ الإجابة

1 درجات

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

صواب



خطأ



حفظ الإجابة

1 درجات

الاستمرار في تقديم الطعام السائل أو المهروس للطفل بعد
العام الاول يؤدي 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 الاطفال 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 لإكمال هذا التقييم. ⚠



تم الحفظ ✓

1 درجات

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

صواب



خطأ



خطأ

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

السؤال 19

الحليب 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

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 مفيد حيث أنها عالية في السعرات الحرارية وقليلة في القيمة الغذائية

صواب

خطأ

خطأ ❌

انقر فوق إرسال لإكمال هذا التقييم. ⚠️

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

السؤال 17

يظل الكلوستيروول الحليب عند 300-450 ملجرام /لتر حتى في النساء المصابات بارتفاع الكلوستيروول في الدم

صواب

خطأ



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



يتم حفظ إجابتك تلقائياً.

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

السؤال 16

تعتبر الوجبات الخفيفة التي بين الوجبات مهمة للأطفال لانهم 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

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 الحليب

صواب

خطأ



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 أوميغا-3 تحتوي على حمض يقلل من مخاطر الإكتئاب لدى المرأة

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

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

○ 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 بنسبة 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 للاسماك اثناء الحمل يفضل ان تتناول

الحلويات

الخبز الابيض

الخبز الأسمر

الارز

الخبز الأسمر

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

السؤال 9

لبن الام وعصير الفواكه والحبوب هي مثال لتغذية الطفل في الشهر

العاشر

السابع

الرابع

الحادي عشر

الرابع

⚠️ 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 للتطوير النفسي والحفاظ على النشاط البدني ومقاومة العدوى عند الأم المرضع

اليود

الزنك

الكالسيوم

الحديد

الحديد



السؤال 1

يجب ان تقلل الحامل من تناول

الخضروات

الفاكهه

الأسماك

الملح

الملح



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

السؤال 8

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

أوميغا - 3

أوميغا - 6

الدهون غير المشبعة

دهون اللحوم الحمراء

أوميغا - 3

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

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

السؤال 6

الكربوهيدرات مصدر مهم من مصادر الطاقة للجسم خاصة خلايا

المعدة

الرئية

الدماغ

القلب

الدماغ



السؤال 5

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

45 - 35 %

35 - 20 %

60 - 50 %

80 - 70 %

20 - 35 %

⚠️ 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 الحمض الدهني غير المشبع اللينولييك على الاطفال يؤدي الى ظهور أعراض مرضية تتمثل في
○ جفاف البشرة الداخلية

○ التقزم

○ العمى الليلي

○ ضيق التنفس

جفاف البشرة الداخلية

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



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

السؤال 2

تظهر السمعة على الطفل الصغير وتستمر معه حتى البلوغ والكبر وذلك نتيجة لتكون 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 جدا من

فيتامين سي

فيتامين ك

فيتامين د

فيتامين ب

فيتامين ب