

## مراجعة صفحات الكتاب وفق الهيكل الوزاري منهج بريدج متبوعة بالإجابات



### تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج الإماراتية

موقع المناهج ← المناهج الإماراتية ← الصف الثاني عشر العام ← علوم ← الفصل الأول ← ملفات متنوعة ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2025-11-06 20:11:57

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب ا اختبارات الكترونية ا اختبارات ا حلول ا عروض بوربوينت ا أوراق عمل  
منهج انجليزي ا ملخصات وتقارير ا مذكرات وبنوك ا الامتحان النهائي ا للمدرس

المزيد من مادة  
علوم:

### التواصل الاجتماعي بحسب الصف الثاني عشر العام



صفحة المناهج  
الإماراتية على  
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

### المزيد من الملفات بحسب الصف الثاني عشر العام والمادة علوم في الفصل الأول

مراجعة نهائية Biology منهج انسباير

1

ملخص system Digestive الجهاز الهضمي متبوع بتدريبات منهج انسباير

2

تجميع أسئلة مراجعة وفق الهيكل الوزاري الجديد منهج انسباير

3

ملخص درس التغذية خرائط ذهنية

4

ملخص درس الجهاز الإخراجي

5

## الجزء الأول: الجهاز الهضمي والتغذية (1-40)

? السؤال 1: ما هي الوظيفة الرئيسية للجهاز الهضمي؟

- (أ) تنظيم درجة حرارة الجسم
- (ب) تكسير الطعام إلى جزيئات أصغر يمكن امتصاصها
- (ج) إنتاج خلايا الدم الحمراء
- (د) نقل الأكسجين إلى العضلات

? السؤال 2: أي من الأجزاء المشار إليها مسؤول عن بدء الهضم الميكانيكي للطعام عبر المضغ؟



- (أ) الغدة اللعابية
- (ب) البلعوم
- (ج) الأسنان واللسان
- (د) المريء

? السؤال 3: ما هو الإنزيم الموجود في اللعاب والذي يبدأ عملية الهضم الكيميائي للنشويات؟

- (أ) البيسين
- (ب) الأميليز
- (ج) الليباز
- (د) التربسين

? السؤال 4: ما هو التركيب الذي يغلق مدخل القصبة الهوائية أثناء البلع لمنع الاختناق؟

- (أ) اللسان
- (ب) البلعوم
- (ج) لسان المزمار
- (د) الحجاب الحاجز
-

## مراجعة مادة الأحياء للفصل الأول (2025-2026)



هذه الأسئلة اجتهد شخصي من المعلمة، لذا يُنصح بالدراسة من الكتاب المدرسي أولاً، ثم الرجوع للتدريبات. الرجاء الرجوع للأشكال والجدول بالكتاب للإجابة عن بعض الأسئلة

**? السؤال 5: تعرف الحركة العضلية المتموجة التي تدفع الطعام عبر المريء وبقية القناة الهضمية باسم؟**



- (أ) الحركة الدودية
- (ب) الامتصاص
- (ج) الهضم الميكانيكي
- (د) رد الفعل المنعكس

**? السؤال 6: كم يبلغ طول المريء في الإنسان البالغ تقريباً؟**

- (أ) 10 سم
- (ب) 25 سم
- (ج) 50 سم
- (د) 100 سم

**? السؤال 7: كم من الوقت يستغرق مرور الطعام عبر المريء للوصول إلى المعدة؟**

| الوقت اللازم للهضم         | الجدول 1                    |
|----------------------------|-----------------------------|
| فترة بدء الطعام في التركيب | التركيب الهضمي              |
| 5-30 s                     | الهضم الميكانيكي والكيميائي |
| 10 s                       | قنط (البلع)                 |
| 2-4 h                      | الهضم الميكانيكي والكيميائي |
| 3-4 h                      | الهضم الميكانيكي والكيميائي |
| 18 h - يومين               | امتصاص الماء                |

- (أ) 5-30 ثانية
- (ب) 10 ثوان
- (ج) دقيقة واحدة
- (د) 3-4 دقائق

**? السؤال 8: ما هي الميزة التركيبية في جدار المعدة التي تمكنها من أداء عملية الهضم الميكانيكي بكفاءة عالية؟**

- (أ) وجود طبقة مخاطية سميكة
- (ب) احتوائه على ثلاث طبقات متداخلة من العضلات الملساء
- (ج) قدرته على إفراز حمض الهيدروكلوريك
- (د) وجود صمام عند مدخله ومخرجه

**? السؤال 9: ما هو الإنزيم الرئيسي الذي يعمل في البيئة الحمضية للمعدة لبدء هضم البروتينات؟**

- (أ) الأميليز
- (ب) الببسين
- (ج) الليباز



? السؤال 10: ما الذي يحمي بطانة المعدة من التآكل بفعل الحمض والإنزيمات الهاضمة؟

- (أ) الطعام الموجود في المعدة
- (ب) طبقة سميكة من المخاط القلوي
- (ج) إفراز سائل قاعدي من البنكرياس
- (د) الحركة الدودية السريعة

? السؤال 11: تبلغ سعة المعدة وهي فارغة حوالي 50 mL ، ما هو أقصى حجم يمكن أن تصل إليه عند امتلائها بالطعام؟

- (أ) 1 لتر
- (ب) 1.5 لتر
- (ج) 2-4 لتر
- (د) 5 لتر

? السؤال 12: ما هي مدة بقاء الطعام في المعدة لإتمام عملية الهضم فيها؟

- (أ) 10 ثوان
- (ب) 3-4 ساعات
- (ج) 18 ساعة
- (د) 2-24 ساعة

| الوقت اللازم للهضم          | الجدول 1                    |
|-----------------------------|-----------------------------|
| الوقت اللازم للهضم          | الوقت اللازم للهضم          |
| فترة بقاء الطعام في التركيب | التركيب الهضمي              |
| 5-30 s                      | الهضم الميكانيكي والكيميائي |
| 10 s                        | النقل (البيلج)              |
| 2-24 h                      | الهضم الميكانيكي والكيميائي |
| 3-4 h                       | الهضم الميكانيكي والكيميائي |
| 18 h - يومين                | امتصاص الماء                |

? السؤال 13: على الرغم من أن معظم الامتصاص لا يتم في المعدة، إلا أنها تستطيع امتصاص كميات محدودة من؟

- (أ) البروتينات والدهون
- (ب) الكحول والأسبرين
- (ج) الكربوهيدرات المعقدة
- (د) الفيتامينات القابلة للذوبان في الماء

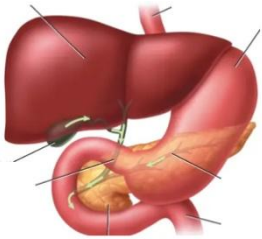
? السؤال 14: أي جزء من القناة الهضمية يعتبر الأطول، حيث يبلغ طوله حوالي 7 أمتار؟

- (أ) المريء
- (ب) المعدة
- (ج) الأمعاء الدقيقة
- (د) الأمعاء الغليظة

? السؤال 15: ما هو دور السائل القاعدي القلوي الذي يفرزه البنكرياس في الأمعاء الدقيقة؟

- (أ) هضم البروتينات
- (ب) معادلة حموضة الكيموس القادم من المعدة
- (ج) تخزين الدهون
- (د) قتل البكتيريا

? السؤال 16: أي من الأعضاء المشار إليها يعتبر أكبر عضو داخلي في الجسم وهو المسؤول عن إنتاج عصارة الصفراء؟

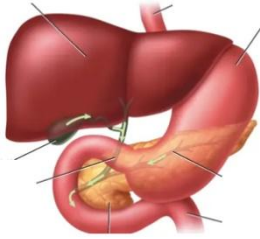


- (أ) المعدة
- (ب) البنكرياس
- (ج) الكبد
- (د) المرارة

? السؤال 17: ما هي الوظيفة الأساسية لعصارة الصفراء في عملية الهضم؟

- (أ) تكسير البروتينات إلى أحماض أمينية
- (ب) هضم الكربوهيدرات إلى سكريات بسيطة
- (ج) استحلاب الدهون (تكسيرها لقطيرات صغيرة)
- (د) معادلة حموضة المعدة

? السؤال 18: ما هو العضو الصغير الذي يخزن الفائض من عصارة الصفراء؟



- (أ) الكبد
- (ب) البنكرياس
- (ج) المرارة
- (د) الزائدة الدودية

? السؤال 19: ما هي المشكلة الصحية التي يمكن أن تعيق تدفق عصارة الصفراء؟



- (أ) قرحة المعدة
- (ب) التهاب البنكرياس
- (ج) حصوات المرارة
- (د) ورم في الكبد

? السؤال 20: ما هو المصطلح الذي يطلق على كتلة الطعام شبه السائلة المهضومة جزئياً والتي تصل إلى الأمعاء الدقيقة؟

- (أ) البلعة
- (ب) الكيموس
- (ج) البراز
- (د) الصفراء

? السؤال 21: كم من الوقت يستغرق الطعام لإتمام الهضم الميكانيكي والكيميائي في الأمعاء الدقيقة؟

- (أ) 10 ثوان
- (ب) 3-4 ساعات
- (ج) 2-24 ساعة
- (د) 18 ساعة – يومان



? السؤال 22: ما هي التراكيب الشبيهة بالإصبع التي تبطن الأمعاء الدقيقة وتزيد من مساحة سطحها بشكل هائل؟

- (أ) الخملات
- (ب) الشعيرات الدموية
- (ج) الأوعية الليمفية
- (د) الخلايا العصبية

? السؤال 23: بفضل وجود الخملات، تصل مساحة السطح الداخلية للأمعاء الدقيقة إلى ما يعادل مساحة؟

- (أ) غرفة صفية
- (ب) ملعب تنس
- (ج) ملعب كرة سلة
- (د) موقف سيارات

? السؤال 24: بعد امتصاص العناصر الغذائية في الخملات، كيف تنتقل إلى بقية خلايا الجسم؟

- (أ) عبر الجهاز العصبي
- (ب) عبر شبكة الشعيرات الدموية والدورة الدموية
- (ج) بالانتشار المباشر عبر الجلد
- (د) عبر القنوات الليمفاوية فقط

? السؤال 25: يبلغ طول الأمعاء الغليظة حوالي؟

- (أ) 1.5 متر
- (ب) 3 أمتار
- (ج) 5 أمتار
- (د) 7 أمتار



? السؤال 26: ما هي الوظيفة الأساسية للأمعاء الغليظة؟

- (أ) امتصاص معظم العناصر الغذائية
- (ب) هضم البروتينات والدهون
- (ج) امتصاص الماء من بقايا الطعام وتكوين البراز
- (د) إنتاج الإنزيمات الهاضمة

? السؤال 27: ما هي الفيتامينات الحيوية التي تنتجها البكتيريا النافعة التي تعيش في القولون؟

- (أ) فيتامين A وفيتامين C
- (ب) فيتامين E وفيتامين D
- (ج) فيتامين B وبعض فيتامينات K
- (د) جميع الفيتامينات

? السؤال 28: ما الذي يسبب رد الفعل المنعكس الذي يؤدي إلى عملية الإخراج؟

- (أ) امتلاء المعدة بالطعام
- (ب) إفراز عصارة الصفراء
- (ج) تمدد جدران المستقيم بسبب امتلائه بالبراز
- (د) الشعور بالجوع

? السؤال 29: ما هو التركيب الصغير الشبيه بالكيس والمتصل بالأمعاء الغليظة، والذي ليس له وظيفة معروفة وقد يلتهب؟

- (أ) المرارة
- (ب) الزائدة الدودية
- (ج) البنكرياس
- (د) الخملة

? السؤال 30: أي جزء من القناة الهضمية يمكث فيه الطعام لأطول فترة زمنية؟

- (أ) المعدة
- (ب) الأمعاء الدقيقة
- (ج) الأمعاء الغليظة
- (د) المريء

? السؤال 31: أي مما يلي يعد مثلاً على الهضم الميكانيكي فقط؟

- (أ) عمل إنزيم الأميليز في الفم
- (ب) مضغ الطعام بواسطة الأسنان
- (ج) تحليل الببسين للبروتينات
- (د) عمل عصارة الصفراء على الدهون

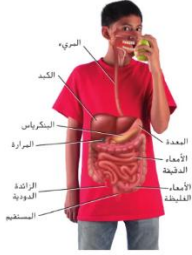
? السؤال 32: ما هو التسلسل الصحيح لمرور الطعام عبر الأجزاء الرئيسية للجهاز الهضمي؟

- (أ) المعدة ← المريء ← الأمعاء الدقيقة ← الأمعاء الغليظة
- (ب) المريء ← المعدة ← الأمعاء الغليظة ← الأمعاء الدقيقة
- (ج) المريء ← المعدة ← الأمعاء الدقيقة ← الأمعاء الغليظة
- (د) المعدة ← الأمعاء الدقيقة ← المريء ← الأمعاء الغليظة

? السؤال 33: ما هو الفرق الرئيسي بين الأمعاء الدقيقة والأمعاء الغليظة من حيث القطر؟

- (أ) الأمعاء الدقيقة أوسع قطرًا (6.5 سم)
- (ب) الأمعاء الغليظة أوسع قطرًا (6.5 سم)
- (ج) كلاهما بنفس القطر تقريباً
- (د) قطر الأمعاء الدقيقة يتغير باستمرار

? السؤال 34: أي من الأعضاء المشار إليها ليس جزءاً من القناة الهضمية التي يمر بها الطعام مباشرة، بل يعتبر من الأعضاء الملحقة؟



- (أ) المعدة
- (ب) الكبد
- (ج) الأمعاء الدقيقة
- (د) المريء

? السؤال 35: ما هو الطول الإجمالي التقريبي للقناة الهضمية من الفم إلى نهايتها؟

- (أ) 5 أمتار
- (ب) 7 أمتار
- (ج) 9 أمتار
- (د) 11 متراً

? السؤال 36: أي عملية هضمية لا تحدث في المعدة؟

- (أ) الهضم الميكانيكي للطعام
- (ب) بدء هضم البروتينات
- (ج) استحلاب الدهون بواسطة عصارة الصفراء
- (د) قتل البكتيريا بواسطة الحمض

? السؤال 37: أي من الأعضاء التالية يساهم في الهضم الكيميائي لكل من الكربوهيدرات، البروتينات، والدهون؟

- (أ) الغدد اللعابية
- (ب) المعدة
- (ج) الكبد
- (د) البنكرياس

? السؤال 38: ما هو السبب الرئيسي الذي يجعل امتصاص معظم العناصر الغذائية لا يحدث في المعدة؟

- (أ) الطعام لا يبقى في المعدة لفترة كافية
- (ب) لا تحتوي المعدة على شعيرات دموية

## مراجعة مادة الأحياء للفصل الأول (2025-2026)



هذه الأسئلة اجتهد شخصي من المعلمة، لذا يُنصح بالدراسة من الكتاب المدرسي أولاً، ثم الرجوع للتدريبات. الرجاء الرجوع للأشكال والجدول بالكتاب للإجابة عن بعض الأسئلة

- (ج) الحموضة العالية تمنع الامتصاص
- (د) افتقارها للتراكيب المتخصصة للامتصاص مثل الخملات

? السؤال 39: أي من الإفرازات التالية ليس إنزيمًا ولكنه ضروري للهضم؟

- (أ) البيسين
- (ب) الأميليز
- (ج) عصارة الصفراء
- (د) الليباز

? السؤال 40: ما هو السبب الرئيسي للتغير الكبير في الرقم الهيدروجيني (pH) عند انتقال الطعام من المعدة إلى الأمعاء الدقيقة؟

- (أ) للمساعدة في عملية الهضم الميكانيكي.
- (ب) لقتل ما تبقى من البكتيريا الضارة.
- (ج) لتوفير بيئة قلوية مناسبة لعمل إنزيمات الأمعاء الدقيقة.
- (د) لزيادة سرعة امتصاص الماء في الأمعاء.
- 

🍌 الجزء الثاني: التغذية والصحة (41-80)

? السؤال 41: ما هو التعريف العلمي لـ "السعر الحراري"؟

- (أ) كمية الطاقة اللازمة لرفع درجة حرارة 10 جرام من الماء بمقدار 1°م
- (ب) وحدة لقياس وزن الطعام
- (ج) كمية الحرارة اللازمة لرفع درجة حرارة 1 مل من الماء بمقدار 1°م
- (د) وحدة لقياس الفيتامينات في الغذاء

? السؤال 42: أي من العناصر الغذائية التالية يوفر أكبر كمية من السعرات الحرارية لكل جرام؟

- (أ) الكربوهيدرات
- (ب) البروتينات
- (ج) الدهون
- (د) الفيتامينات

**? السؤال 43: للحفاظ على وزن صحي، ما هي القاعدة الأساسية المتعلقة بالسرعات الحرارية التي يجب اتباعها؟**

- (أ) يجب أن تكون السرعات المستهلكة أقل دائماً من السرعات التي يتم حرقها
- (ب) يجب أن تكون السرعات المستهلكة مساوية تقريباً للسرعات التي يتم حرقها
- (ج) يجب أن تكون السرعات المستهلكة أكثر دائماً من السرعات التي يتم حرقها
- (د) لا توجد علاقة بين السرعات والوزن

**? السؤال 44: أي من الأنشطة التالية يستهلك سرعات حرارية أكثر في الساعة؟**

- (أ) كرة السلة
- (ب) كرة القدم
- (ج) التزلج الريفي
- (د) الهرولة

| الجدول 2 الأنشطة ومتوسط استهلاك السرعات |                             |                                           |                             |
|-----------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------|
| النشاط                                  | السرعات المستهلكة في الساعة | النشاط                                    | السرعات المستهلكة في الساعة |
| البيسبول                                | 282                         | المشي لمسافات طويلة والترحال بحقيبة الظهر | 564                         |
| كرة السلة                               | 564                         | الهوكي (الهوكي الأرضي وهوكي الجليد)       | 546                         |
| ركوب الدراجة                            | 240-410                     | الهرولة                                   | 740-920                     |
| التزلج الريفي                           | 700                         | التزحلق على الجليد                        | 300                         |
| كرة القدم الأمريكية                     | 540                         | كرة القدم                                 | 540                         |

**? السؤال 45: كم يستهلك شخص يمارس رياضة "كرة السلة" لمدة 30 دقيقة؟**

- (أ) 564 سعرًا
- (ب) 282 سعرًا
- (ج) 1128 سعرًا
- (د) 546 سعرًا

**? السؤال 46: أي مما يلي يعد مثلاً على الكربوهيدرات المعقدة (النشويات)؟**

- (أ) السكروز في المشروبات الغازية
- (ب) الفركتوز في الفواكه
- (ج) الجلوكوز
- (د) الحبوب والمعكرونة

? السؤال 47: كيف يخزن الجسم الجلوكوز الزائد عن حاجته؟

- (أ) على شكل دهون في العضلات
- (ب) على شكل بروتين في الكبد
- (ج) على شكل جلايكوجين في الكبد
- (د) على شكل ألياف في الأمعاء

? السؤال 48: ما هي أهمية الألياف الغذائية (السيليلوز) على الرغم من عدم قدرة الجسم على هضمها؟

- (أ) توفر كمية كبيرة من الطاقة
- (ب) تساعد على استمرار حركة الغذاء في القناة الهضمية والتخلص من الفضلات
- (ج) تتحلل إلى أحماض أمينية لبناء العضلات
- (د) تذوب في الماء وتتحول إلى فيتامينات

? السؤال 49: ما هي الحالة الفيزيائية للدهون المشبعة في درجة حرارة الغرفة؟

- (أ) سائلة
- (ب) صلبة
- (ج) غازية
- (د) هلامية

? السؤال 50: ما هو الخطر الصحي المحتمل المرتبط بتناول كميات كبيرة من الدهون المشبعة؟

- (أ) انخفاض مستويات الكوليسترول في الدم
- (ب) زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب
- (ج) فقدان سريع للوزن
- (د) نقص الفيتامينات

? السؤال 51: إلى ماذا تتحلل الدهون في الأمعاء الدقيقة ليتم امتصاصها؟

- (أ) جلوكوز وجلايكون
- (ب) أحماض أمينية
- (ج) أحماض دهنية وجليسرول
- (د) فيتامينات ومعادن

? السؤال 52: ما هي الوحدات البنائية الأساسية التي تتكون منها البروتينات؟

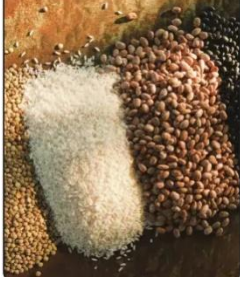
- (أ) السكريات البسيطة
- (ب) الأحماض الدهنية
- (ج) الأحماض الأمينية
- (د) الفيتامينات

? السؤال 53: كم عدد الأحماض الأمينية الأساسية التي يجب على الإنسان الحصول عليها من الغذاء؟

- (أ) 12 حمضاً
- (ب) 20 حمضاً
- (ج) 8 أحماض
- (د) جميع الأحماض الأمينية

? السؤال 54: أي من المصادر التالية يعتبر مصدراً للبروتين الكامل الذي يحتوي على جميع الأحماض الأمينية الأساسية؟

- (أ) الخضروات والفواكه
- (ب) الحبوب والبقوليات
- (ج) اللحوم والبيض ومنتجات الألبان
- (د) المكسرات فقط



? السؤال 55: لماذا يُنصح بتناول الفاصولياء والأرز معاً؟

- (أ) لأنهما يحتويان على نسبة عالية من الدهون
- (ب) لأن كلا منهما يكمل نقص الأحماض الأمينية الأساسية في الآخر
- (ج) لأنهما مصدر غني بالفيتامينات فقط
- (د) لتحسين عملية هضم الكربوهيدرات

? السؤال 56: ما هو الفرق الرئيسي بين الفيتامينات والمعادن؟

- (أ) الفيتامينات مركبات غير عضوية والمعادن عضوية
- (ب) الفيتامينات مركبات عضوية والمعادن مركبات غير عضوية
- (ج) الفيتامينات توفر الطاقة والمعادن لا توفرها
- (د) لا يوجد فرق بينهما

? السؤال 57: أي من الفيتامينات التالية يمكن أن ينتجه الجسم في الجلد عند التعرض لأشعة الشمس؟

- (أ) فيتامين C
- (ب) فيتامين B12
- (ج) فيتامين A
- (د) فيتامين D

? السؤال 58: أي من الفيتامينات التالية تنتجها البكتيريا النافعة في الأمعاء الغليظة؟

- (أ) فيتامين C
- (ب) فيتامين K
- (ج) فيتامين D
- (د) فيتامين A



? السؤال 59: ما هو الدور الرئيسي لفيتامين C في الجسم؟

- (أ) صحة العظام والأسنان
- (ب) تقوية غشاء خلايا الدم الحمراء
- (ج) تكوين الكولاجين
- (د) بناء هرمون الغدة الدرقية

? السؤال 60: أي معدن ضروري لبناء الهيموجلوبين في خلايا الدم الحمراء؟

- (أ) الكالسيوم (Ca)
- (ب) الصوديوم (Na)
- (ج) الحديد (Fe)
- (د) اليود (I)

? السؤال 61: ما هي الوظائف الرئيسية لمعدن الكالسيوم (Ca) ؟

- (أ) بناء البروتينات وتوازن الماء فقط
- (ب) تقوية الأسنان والعظام، والتوصيل العصبي، وانقباض العضلات
- (ج) بناء الهيموجلوبين ومعالجة الجروح
- (د) أيض الكربوهيدرات وتكوين خلايا الدم الحمراء

? السؤال 62: أي فيتامين يلعب دوراً رئيسياً في صحة الرؤية والجلد والعظام؟

- (أ) فيتامين E
- (ب) فيتامين C
- (ج) فيتامين A
- (د) حمض الفوليك

? السؤال 63: ما هو المعدن الضروري لتوازن الماء والنقل العصبي وتوازن الرقم الهيدروجيني (pH) ؟

- (أ) الحديد (Fe)
- (ب) الزنك (Zn)
- (ج) الصوديوم (Na)
- (د) المغنيسيوم (Mg)

? السؤال 64: ما هو حجم الحصة الواحدة (Serving Size) لمنتج زيت الذرة؟

- (أ) 1 ملعقة طعام (14 جراماً)
- (ب) 64 جراماً
- (ج) 120 جراماً
- (د) 2000 سعر حراري

| Nutrition Facts                                                                                                                                                                                                                           |       |                    |       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------|-------|
| Amount Per Serving                                                                                                                                                                                                                        | % DV* | Amount Per Serving | % DV* |
| Total Fat 14g                                                                                                                                                                                                                             | 22%   | Cholest. 0mg       | 0%    |
| Sat. Fat 2g                                                                                                                                                                                                                               | 10%   | Sodium 0mg         | 0%    |
| Trans Fat 0g                                                                                                                                                                                                                              |       | Total Carb. 0g     | 0%    |
| Polyunsat. Fat 8g                                                                                                                                                                                                                         |       | Protein 0g         |       |
| Monounsat. Fat 4g                                                                                                                                                                                                                         |       |                    |       |
| Not a significant source of dietary fiber, sugars, vitamin A, vitamin C, calcium and iron.                                                                                                                                                |       |                    |       |
| INGREDIENT: CORN OIL.                                                                                                                                                                                                                     |       |                    |       |
| DISTRIBUTED BY HY-VEE, INC.<br>5820 WESTOWN PARKWAY<br>WEST DES MOINES, IA 50266<br>SATISFACTION GUARANTEED<br>OR PURCHASE PRICE REFUNDED<br>FOR INFORMATION CALL<br>1-800-289-8343<br>www.hy-vee.com                                     |       |                    |       |
| WARNING: OVERHEATING ANY OIL CAN CAUSE FIRE AND INJURY. DO NOT LEAVE UNATTENDED WHILE HEATING. IF OIL SMOKES, REDUCE HEAT. IF FIRE OCCURS, TURN OFF HEAT AND COVER UNTIL COOL. DO NOT PUT WATER ON HOT OR FLAMING OIL. SPATTERS CAN BURN. |       |                    |       |
| 84175.10                                                                                                                                                                                                                                  |       |                    |       |

? السؤال 65: كم عدد السعرات الحرارية في الحصة الواحدة من منتج زيت الذرة؟

- (أ) 14 سعراً
- (ب) 120 سعراً
- (ج) 64 سعراً
- (د) 22 سعراً

? السؤال 66: كم جراماً من الدهون المشبعة (Saturated Fat) توجد في الحصة الواحدة من زيت الذرة؟

- (أ) 14 جراماً
- (ب) 8 جرامات
- (ج) 4 جرامات
- (د) 2 جرام

? السؤال 67: على أي أساس يتم حساب النسبة المئوية للقيمة اليومية (DV%) في ملصقات التغذية؟

- (أ) نظام غذائي يحتوي على 1500 سعر حراري
- (ب) نظام غذائي يحتوي على 2000 سعر حراري
- (ج) احتياجات الطفل اليومية
- (د) احتياجات الرياضيين اليومية

? السؤال 68: ما هي المجموعتان الغذائيان اللتان يجب أن تشكلا الحصة الأكبر من طبقك حسب دليل "طبقي"؟



- (أ) الفواكه والبروتين
- (ب) الحبوب والخضروات
- (ج) البروتين ومنتجات الألبان
- (د) الخضروات والفواكه

? السؤال 69: كم تبلغ نسبة البروتين الموصى بها في نموذج "طبقي"؟

- (أ) 30%
- (ب) 10%
- (ج) 20%
- (د) 50%

? السؤال 70: بالإضافة إلى المكونات الأربعة الرئيسية في الطبق، ما هي المجموعة الغذائية التي يُنصح بتناولها إلى جانب الوجبة؟

- (أ) الدهون والزيوت
- (ب) الحلويات
- (ج) منتجات الألبان
- (د) المكسرات

? السؤال 71: أي من العمليات التالية لا يعتبر من وظائف البروتينات في الجسم؟

- (أ) بناء الإنزيمات والهرمونات
- (ب) المصدر الرئيسي والأسرع للطاقة
- (ج) بناء العضلات والأنسجة
- (د) العمل كمستقبلات على أغشية الخلايا

? السؤال 72: أي من الفيتامينات التالية ينتمي لمجموعة الفيتامينات القابلة للذوبان في الدهون؟

- (أ) فيتامين B وفيتامين C
- (ب) فيتامين D وفيتامين A
- (ج) حمض الفوليك والنياسين
- (د) جميع الفيتامينات

? السؤال 73: إذا تناولت وجبة تحتوي على 10 جرامات دهون، 15 جرام كربوهيدرات، و 20 جرام بروتين، فكم إجمالي السعرات الحرارية؟

- (أ) 170 سعراً
- (ب) 230 سعراً
- (ج) 180 سعراً
- (د) 250 سعراً

? السؤال 74: لماذا لا يعتبر الماء من المغذيات التي توفر الطاقة (السعرات الحرارية)؟

- (أ) لأنه مركب غير عضوي
- (ب) لأن الجسم لا يستطيع تكسير روابطه الكيميائية للحصول على الطاقة
- (ج) لأنه لا يحتوي على فيتامينات
- (د) لأنه يخرج من الجسم بسرعة





? السؤال 79: أي من المعلومات التالية لا يُشترط وجودها على ملصقات التغذية؟

- (أ) اسم الغذاء
- (ب) المكونات
- (ج) بلد المنشأ
- (د) المحتوى الغذائي

? السؤال 80: ما هو المصطلح الذي يطلق على 1000 سعر حراري، وهو الوحدة المستخدمة عادة لقياس محتوى الطاقة في الأغذية؟

- (أ) جول
- (ب) كيلو سعر (Kilocalorie)
- (ج) وات
- (د) أمبير

<br>

الجزء الثالث: أسئلة إضافية

? السؤال 81: أي من الإجراءات التالية يحدث في المعدة؟

- (أ) تهضم جزيئات الدهون الكبيرة وتتحول إلى جزيئات أصغر.
- (ب) تتحلل البروتينات.
- (ج) يحلل الأميليز النشويات إلى جزيئات سكر صغيرة.
- (د) تفرز الأنسولين لتستخدم في الأمعاء الدقيقة.

? السؤال 82: شخص يعاني من مشاكل في هضم الدهون، أي مما يلي يعد تفسيرًا مقبولاً لهذه الحالة؟

- (أ) العاصرة البوابية مسدودة.
- (ب) قناة عصارة الصفراء مسدودة.
- (ج) يفرز الشخص عصارة صفراء زائدة.
- (د) تفرز معدته الكثير من الحمض.

## مراجعة مادة الأحياء للفصل الأول (2025-2026)

هذه الأسئلة اجتهد شخصي من المعلمة، لذا يُنصح بالدراسة من الكتاب المدرسي أولاً، ثم الرجوع للتدريبات. الرجاء الرجوع للأشكال والجدول بالكتاب للإجابة عن بعض الأسئلة

**? السؤال 83: أي مما يلي من خصائص الدهون المشبعة؟**

- (أ) سائلة في درجة حرارة الغرفة وتوجد في الزيوت النباتية.
- (ب) يمتص معظمها في الأمعاء الغليظة.
- (ج) مشتقة من مصادر حيوانية وتكون صلبة في درجة حرارة الغرفة.
- (د) تميل إلى خفض كوليسترول الدم.

**? السؤال 84: أي من الكربوهيدرات التالية غير قابلة للهضم وتزود نظامك الغذائي بالألياف؟**

- (أ) السكروز.
- (ب) النشا.
- (ج) الجلايكوجين.
- (د) السيليلوز.

**? السؤال 85: أي من المركبات التالية تؤدي إلى تحلل الأغذية الغنية بالبروتين في المعدة؟**

- (أ) الرقم الهيدروجيني (pH) المنخفض والبيبسين.
- (ب) الرقم الهيدروجيني المرتفع (pH) وعصارة الصفراء.
- (ج) الرقم الهيدروجيني المرتفع (pH) والبيبسين.
- (د) الرقم الهيدروجيني المنخفض (pH) وعصارة الصفراء.

**? السؤال 86: إذا أكلت كيساً كاملاً من الرقائق (الذي يحتوي على 7 حصص، وكل حصة تمنح 5% من القيمة اليومية للدهون المشبعة)، فكم النسبة المئوية التي استهلكتها؟**

| Nutrition Facts                        |                      |
|----------------------------------------|----------------------|
| Serving Size 1 oz (28g/about 18 chips) |                      |
| Servings Per Container 7               |                      |
| Amount Per Serving                     |                      |
| Calories 150                           | Calories from Fat 80 |
| % Daily Value*                         |                      |
| Total Fat 9g                           | 14%                  |
| Saturated Fat 1g                       | 9%                   |
| Polyunsaturated Fat 1g                 |                      |
| Monounsaturated Fat 7g                 |                      |
| Cholesterol 0mg                        | 0%                   |
| Sodium 160mg                           | 7%                   |
| Total Carbohydrate 16g                 | 5%                   |
| Dietary Fiber 1g                       | 4%                   |
| Sugars 1g                              |                      |
| Protein 2g                             |                      |
| Vitamin A 0%                           | Vitamin C 15%        |

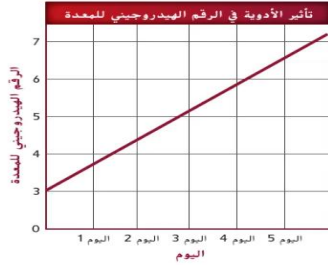
19. إذا ما أكلت كيساً كاملاً من الرقائق، فأي نسبة مئوية من القيمة اليومية لها يومياً من الدهون المشبعة تكون قد استهلكتها؟

- .A 14%
- .B 28%
- .C 5%
- .D 35%

**السؤال 87: أي صف من الجدول يكمل العبارة التالية: (1) ينتج (2) الذي يفرز في (3)؟**

- (أ) الصف: A الكبد ينتج (العصارة الصفراء) التي تفرز في (الأمعاء الدقيقة)
- (ب) الصف: B المرارة تنتج (الببسين) الذي يفرز في (المعدة)
- (ج) الصف: C البنكرياس ينتج (الحمض) الذي يفرز في (الأمعاء الغليظة)
- (د) الصف: D الخملات تنتج (الأميليز) الذي يفرز في (الفم)

استخدم التمثيل البياني التالي للإجابة عن السؤال 7.



**السؤال 88: إذا تناول شخص دواءً يرفع الرقم الهيدروجيني في المعدة من 3 إلى 7 على مدى 5 أيام، فما النتيجة المحتملة؟**

- (أ) لن يتمكن الببسين من تحليل البروتينات.
- (ب) لن يتمكن الأميليز من تحليل النشا.
- (ج) لن تفرز عصارة الصفراء.
- (د) لن تعمل الإنزيمات التي يفرزها البنكرياس بشكل جيد.

7. تناول شخص ما دواء لمدة 5 أيام. أي مما يلي من المحتمل أن يحدث نتيجة لهذا الدواء؟  
 A. لن يتمكن الببسين من تحليل البروتينات.  
 B. لن يتمكن الأميليز من تحليل النشا.  
 C. لن تفرز عصارة الصفراء.  
 D. لن تعمل الإنزيمات التي يفرزها البنكرياس بشكل جيد.

**السؤال 89: وفقاً لجدول السرعات الحرارية، أي من الجنسين يحتاج إلى سرعات أكثر بشكل عام؟**

**؟ صف الاتجاه العام للحاجة إلى السرعات الحرارية مع التقدم في العمر.**

**؟ لماذا يحتاج الأفراد في الفئة العمرية 19-30 عاماً إلى عدد أكبر من السرعات مقارنة بالفئات الأكبر سناً؟**

#### أسئلة حول مستند

المصدر: Dietary Guidelines for America 2005

| السرعات المقدرة المطلوبة حسب الجنس والنشاط العمرية |                   |       |       |
|----------------------------------------------------|-------------------|-------|-------|
| النشاط                                             | نشاط بدرجة معتدلة | العمر | الجنس |
| 1800-2200                                          | 1600-2000         | 9-13  | أنثى  |
| 2400                                               | 2000              | 14-18 |       |
| 2400                                               | 2000-2200         | 19-30 |       |
| 2200                                               | 2000              | 31-50 |       |
| 2000-2200                                          | 1800              | 51+   |       |
| 2000-2600                                          | 1800-2200         | 9-13  | ذكر   |
| 2800-3200                                          | 2400-2800         | 14-18 |       |
| 3000                                               | 2600-2800         | 19-30 |       |
| 2800-3000                                          | 2400-2600         | 31-50 |       |
| 2400-2800                                          | 2400              | 51+   |       |

37. وفقاً لهذا الجدول، أي من الجنسين يحتاج إلى سرعات أكثر؟

38. صف الاتجاه العام المتعلق بعدد السرعات اللازمة للحفاظ على توازن الطاقة المرتبطة بالعمر.

39. لماذا يحتاج الأفراد في الفئة العمرية بين 19-30 عاماً إلى العدد الأكبر من السرعات؟

## مراجعة مادة الأحياء للفصل الأول (2025-2026)



هذه الأسئلة اجتهد شخصي من المعلمة، لذا يُنصح بالدراسة من الكتاب المدرسي أولاً، ثم الرجوع للتدريبات. الرجاء الرجوع للأشكال والجدول بالكتاب للإجابة عن بعض الأسئلة

الإجابات الصحيحة لمراجعة الأحياء ✓

### الجزء الأول: الجهاز الهضمي والتغذية

السؤال 1: ما هي الوظيفة الرئيسية للجهاز الهضمي؟

الإجابة: تكسير الطعام إلى جزيئات أصغر يمكن امتصاصها. ✓

السؤال 2: أي من الأجزاء مسؤول عن بدء الهضم الميكانيكي للطعام عبر المضغ؟

الإجابة: الأسنان واللسان. ✓

السؤال 3: ما هو الإنزيم الموجود في اللعاب والذي يبدأ عملية الهضم الكيميائي للنشويات؟

الإجابة: الأميليز. ✓

السؤال 4: ما هو التركيب الذي يغلق مدخل القصبة الهوائية أثناء البلع لمنع الاختناق؟

الإجابة: لسان المزمار. ✓

السؤال 5: تعرف الحركة العضلية المتموجة التي تدفع الطعام عبر القناة الهضمية باسم؟

الإجابة: الحركة الدودية. ✓

السؤال 6: كم يبلغ طول المريء في الإنسان البالغ تقريباً؟

الإجابة: 25 سم. ✓

السؤال 7: كم من الوقت يستغرق مرور الطعام عبر المريء للوصول إلى المعدة؟

الإجابة: 10 ثوان. ✓

السؤال 8: ما هي الميزة التركيبية في جدار المعدة التي تمكنها من أداء الهضم الميكانيكي بكفاءة؟

الإجابة: احتوائه على ثلاث طبقات متداخلة من العضلات الملساء. ✓

السؤال 9: ما هو الإنزيم الرئيسي الذي يعمل في البيئة الحمضية للمعدة لهضم البروتينات؟

الإجابة: الببسين. ✓

## مراجعة مادة الأحياء للفصل الأول (2025-2026)



هذه الأسئلة اجتهد شخصي من المعلمة، لذا يُنصح بالدراسة من الكتاب المدرسي أولاً، ثم الرجوع للتدريبات. الرجاء الرجوع للأشكال والجدول بالكتاب للإجابة عن بعض الأسئلة

? السؤال 10: ما الذي يحمي بطانة المعدة من التآكل؟

✓ الإجابة: طبقة سميكة من المخاط القلوي.

? السؤال 11: ما هو أقصى حجم يمكن أن تصل إليه المعدة عند امتلائها؟

✓ الإجابة: 2-4 لتر.

? السؤال 12: ما هي مدة بقاء الطعام في المعدة؟

✓ الإجابة: 2-24 ساعة.

? السؤال 13: ما هي المواد التي تستطيع المعدة امتصاصها بكميات محدودة؟

✓ الإجابة: الكحول والأسبرين.

? السؤال 14: أي جزء من القناة الهضمية هو الأطول؟

✓ الإجابة: الأمعاء الدقيقة.

? السؤال 15: ما هو دور السائل القلوي الذي يفرزه البنكرياس في الأمعاء الدقيقة؟

✓ الإجابة: معادلة حموضة الكيموس القادم من المعدة.

? السؤال 16: أي عضو هو المسؤول عن إنتاج عصارة الصفراء؟

✓ الإجابة: الكبد.

? السؤال 17: ما هي الوظيفة الأساسية لعصارة الصفراء؟

✓ الإجابة: استحلاب الدهون (تكسيرها لقطيرات صغيرة).

? السؤال 18: ما هو العضو الذي يخزن الفائض من عصارة الصفراء؟

✓ الإجابة: المرارة.

## مراجعة مادة الأحياء للفصل الأول (2025-2026)



هذه الأسئلة اجتهد شخصي من المعلمة، لذا يُنصح بالدراسة من الكتاب المدرسي أولاً، ثم الرجوع للتدريبات. الرجاء الرجوع للأشكال والجدول بالكتاب للإجابة عن بعض الأسئلة

السؤال 19: ما هي المشكلة الصحية التي يمكن أن تعيق تدفق عصارة الصفراء؟

الإجابة: حصوات المرارة. ✓

السؤال 20: ما هو مصطلح كتلة الطعام المهضومة جزئياً في المعدة؟

الإجابة: الكيموس. ✓

السؤال 21: كم يستغرق الطعام لإتمام الهضم في الأمعاء الدقيقة؟

الإجابة: 3-4 ساعات. ✓

السؤال 22: ما هي التراكيب التي تبطن الأمعاء الدقيقة وتزيد مساحة سطحها؟

الإجابة: الخملات. ✓

السؤال 23: مساحة السطح الداخلية للأمعاء الدقيقة تعادل مساحة؟

الإجابة: ملعب تنس. ✓

السؤال 24: كيف تنتقل العناصر الغذائية الممتصة إلى خلايا الجسم؟

الإجابة: عبر شبكة الشعيرات الدموية والدورة الدموية. ✓

السؤال 25: كم يبلغ طول الأمعاء الغليظة حوالي؟

الإجابة: 1.5 متر. ✓

السؤال 26: ما هي الوظيفة الأساسية للأمعاء الغليظة؟

الإجابة: امتصاص الماء من بقايا الطعام وتكوين البراز. ✓

السؤال 27: ما هي الفيتامينات التي تنتجها البكتيريا النافعة في القولون؟

الإجابة: فيتامين B وبعض فيتامينات K. ✓

السؤال 28: ما الذي يسبب رد الفعل المنعكس لعملية الإخراج؟

الإجابة: تمدد جدران المستقيم بسبب امتلائه بالبراز. ✓

## مراجعة مادة الأحياء للفصل الأول (2025-2026)



هذه الأسئلة اجتهد شخصي من المعلمة، لذا يُنصح بالدراسة من الكتاب المدرسي أولاً، ثم الرجوع للتدريبات. الرجاء الرجوع للأشكال والجدول بالكتاب للإجابة عن بعض الأسئلة

? السؤال 29: ما هو التركيب الصغير المتصل بالأمعاء الغليظة وقد يلتهب؟

✓ الإجابة: الزائدة الدودية.

? السؤال 30: أي جزء يمكث فيه الطعام لأطول فترة زمنية؟

✓ الإجابة: الأمعاء الغليظة.

? السؤال 31: أي مما يلي مثال على الهضم الميكانيكي فقط؟

✓ الإجابة: مضغ الطعام بواسطة الأسنان.

? السؤال 32: ما هو التسلسل الصحيح لمرور الطعام؟

✓ الإجابة: المريء، ثم المعدة، ثم الأمعاء الدقيقة، ثم الأمعاء الغليظة.

? السؤال 33: ما هو الفرق الرئيسي في القطر بين الأمعاء الدقيقة والغليظة؟

✓ الإجابة: الأمعاء الغليظة أوسع قطرًا.

? السؤال 34: أي من الأعضاء التالية يعتبر من الأعضاء الملحقة؟

✓ الإجابة: الكبد.

? السؤال 35: ما هو الطول الإجمالي التقريبي للقناة الهضمية؟

✓ الإجابة: 9 أمتار.

? السؤال 36: أي عملية هضمية لا تحدث في المعدة؟

✓ الإجابة: استحلاب الدهون بواسطة عصارة الصفراء.

? السؤال 37: أي عضو يساهم في الهضم الكيميائي لجميع أنواع الطعام؟

✓ الإجابة: البنكرياس.

## مراجعة مادة الأحياء للفصل الأول (2025-2026)



هذه الأسئلة اجتهد شخصي من المعلمة، لذا يُنصح بالدراسة من الكتاب المدرسي أولاً، ثم الرجوع للتدريبات. الرجاء الرجوع للأشكال والجدول بالكتاب للإجابة عن بعض الأسئلة

? السؤال 38: لماذا لا يحدث معظم الامتصاص في المعدة؟

✓ الإجابة: افتقارها للتركيب المتخصصة للامتصاص مثل الخملات.

? السؤال 39: أي من الإفرازات التالية ليس إنزيمياً؟

✓ الإجابة: عصارة الصفراء.

? السؤال 40: ما سبب التغير في الرقم الهيدروجيني بين المعدة والأمعاء؟

✓ الإجابة: لتوفير بيئة قلوية مناسبة لعمل إنزيمات الأمعاء الدقيقة.

## الجزء الثاني: التغذية والصحة

? السؤال 41: ما هو التعريف العلمي للسعر الحراري؟

✓ الإجابة: كمية الحرارة اللازمة لرفع درجة حرارة 1 مل من الماء درجة مئوية واحدة.

? السؤال 42: أي عنصر غذائي يوفر أكبر كمية من السعرات الحرارية لكل جرام؟

✓ الإجابة: الدهون.

? السؤال 43: ما القاعدة الأساسية للحفاظ على وزن صحي؟

✓ الإجابة: يجب أن تكون السعرات المستهلكة مساوية تقريباً للسعرات المحروقة.

? السؤال 44: أي نشاط يستهلك سعرات حرارية أكثر في الساعة؟

✓ الإجابة: الهرولة .

? السؤال 45: كم سعراً حرارياً يستهلك شخص يمارس "كرة السلة" لمدة 30 دقيقة؟

✓ الإجابة: 282 سعراً.

? السؤال 46: أي مما يلي مثال على الكربوهيدرات المعقدة؟

✓ الإجابة: الحبوب والمعكرونة.

## مراجعة مادة الأحياء للفصل الأول (2025-2026)



هذه الأسئلة اجتهد شخصي من المعلمة، لذا يُنصح بالدراسة من الكتاب المدرسي أولاً، ثم الرجوع للتدريبات. الرجاء الرجوع للأشكال والجدول بالكتاب للإجابة عن بعض الأسئلة

? السؤال 47: كيف يخزن الجسم الجلوكوز الزائد؟

✓ الإجابة: على شكل جلايكوجين في الكبد.

? السؤال 48: ما أهمية الألياف الغذائية؟

✓ الإجابة: تساعد على استمرار حركة الغذاء في القناة الهضمية.

? السؤال 49: ما هي الحالة الفيزيائية للدهون المشبعة في درجة حرارة الغرفة؟

✓ الإجابة: صلبة.

? السؤال 50: ما الخطر الصحي لتناول كميات كبيرة من الدهون المشبعة؟

✓ الإجابة: زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب.

? السؤال 51: إلى ماذا تتحلل الدهون في الأمعاء الدقيقة؟

✓ الإجابة: أحماض دهنية وجليسرول.

? السؤال 52: ما هي الوحدات البنائية للبروتينات؟

✓ الإجابة: الأحماض الأمينية.

? السؤال 53: كم عدد الأحماض الأمينية الأساسية التي يجب الحصول عليها من الغذاء؟

✓ الإجابة: 8 أحماض.

? السؤال 54: أي مصدر يعتبر بروتيناً كاملاً؟

✓ الإجابة: اللحوم والبيض ومنتجات الألبان.

? السؤال 55: لماذا يُنصح بتناول الفاصولياء والأرز معاً؟

✓ الإجابة: لأن كلا منهما يكمل نقص الأحماض الأمينية الأساسية في الآخر.

? السؤال 56: ما هو الفرق بين الفيتامينات والمعادن؟

✓ الإجابة: الفيتامينات مركبات عضوية والمعادن مركبات غير عضوية.



? السؤال 57: أي فيتامين ينتجه الجسم عند التعرض لأشعة الشمس؟

✓ الإجابة: فيتامين D.

? السؤال 58: أي فيتامين تنتجه البكتيريا النافعة في الأمعاء الغليظة؟

✓ الإجابة: فيتامين K.

? السؤال 59: ما هو الدور الرئيسي لفيتامين C ؟

✓ الإجابة: تكوين الكولاجين.

? السؤال 60: أي معدن ضروري لبناء الهيموجلوبين؟

✓ الإجابة: الحديد.

? السؤال 61: ما هي الوظائف الرئيسية للكالسيوم؟

✓ الإجابة: تقوية الأسنان والعظام، والتوصيل العصبي، وانقباض العضلات.

? السؤال 62: أي فيتامين ضروري لصحة الرؤية والجلد؟

✓ الإجابة: فيتامين A.

? السؤال 63: أي معدن ضروري لتوازن الماء والنقل العصبي؟

✓ الإجابة: الصوديوم.

? السؤال 64: ما هو حجم الحصة الواحدة لمنتج زيت الذرة؟

✓ الإجابة: 1 ملعقة طعام (14 جرامًا).

? السؤال 65: كم سعرة حرارية في الحصة الواحدة من زيت الذرة؟ الشكل بالكتاب

✓ الإجابة: 120 سعرًا.

## مراجعة مادة الأحياء للفصل الأول (2025-2026)



هذه الأسئلة اجتهد شخصي من المعلمة، لذا يُنصح بالدراسة من الكتاب المدرسي أولاً، ثم الرجوع للتدريبات. الرجاء الرجوع للأشكال والجدول بالكتاب للإجابة عن بعض الأسئلة

? السؤال 66: كم جراماً من الدهون المشبعة في الحصة الواحدة من زيت الذرة؟

✓ الإجابة: 2 جرام.

? السؤال 67: على أي أساس يتم حساب النسبة المئوية للقيمة اليومية؟

✓ الإجابة: نظام غذائي يحتوي على 2000 سعر حراري.

? السؤال 68: ما المجموعتان الغذائيان اللتان يجب أن تشكلا الحصة الأكبر من الطبق؟

✓ الإجابة: الحبوب والخضروات.

? السؤال 69: كم تبلغ نسبة البروتين الموصى بها في نموذج "طبقي"؟

✓ الإجابة: 20 بالمئة.

? السؤال 70: ما المجموعة الغذائية التي يُنصح بتناولها إلى جانب الوجبة؟

✓ الإجابة: منتجات الألبان.

? السؤال 71: أي مما يلي ليس من وظائف البروتينات؟

✓ الإجابة: المصدر الرئيسي والأسرع للطاقة.

? السؤال 72: أي من الفيتامينات التالية قابل للذوبان في الدهون؟

✓ الإجابة: فيتامين D وفيتامين A.

? السؤال 73: ما إجمالي السعرات في وجبة (10 ج دهون، 15 ج كربوهيدرات، 20 ج بروتين)؟

✓ الإجابة: 230 سعراً.

? السؤال 74: لماذا لا يوفر الماء طاقة (سعرات حرارية)؟

✓ الإجابة: لأن الجسم لا يستطيع تكسير روابطه الكيميائية للحصول على الطاقة.

? السؤال 75: أي من الأغذية التالية غني بالألياف؟

✓ الإجابة: الحبوب الكاملة والفاصولياء.



? السؤال 76: أي فيتامين من مجموعة B ضروري لتكوين خلايا الدم وDNA ؟  
✓ الإجابة: حمض الفوليك.

? السؤال 77: ما النصيحة الصحية بخصوص الدهون المشبعة؟  
✓ الإجابة: يجب تناولها باعتدال لأنها قد ترفع مستويات الكوليسترول.

? السؤال 78: نقص أي معدن يؤثر على الغدة الدرقية؟  
✓ الإجابة: اليود.

? السؤال 79: أي معلومة لا يُشترط وجودها على ملصقات التغذية؟  
✓ الإجابة: بلد المنشأ.

? السؤال 80: ما هو المصطلح الذي يطلق على 1000 سعر حراري؟  
✓ الإجابة: كيلو سعر. (Kilocalorie)

الجزء الثالث: أسئلة إضافية

? السؤال 81: أي من هذه الإجراءات يحدث في المعدة؟  
✓ الإجابة: تتحلل البروتينات.

? السؤال 82: شخص يعاني من مشاكل في هضم الدهون، ما التفسير المحتمل؟  
✓ الإجابة: قناة عصارة الصفراء مسدودة.

? السؤال 83: ما هي خصائص الدهون المشبعة؟  
✓ الإجابة: مشتقة من مصادر حيوانية وتكون صلبة في درجة حرارة الغرفة.

? السؤال 84: أي كربوهيدرات غير قابلة للهضم وتعد من الألياف؟  
✓ الإجابة: السيليلوز.



? السؤال 85: أي المركبات تؤدي لتحلل البروتين في المعدة؟

✓ الإجابة: الرقم الهيدروجيني المنخفض والببسين.

? السؤال 86: ما النسبة المستهلكة من الدهون المشبعة عند أكل كيس رقائق كامل؟

✓ الإجابة: 35 بالمئة.

? السؤال 87: أي صف يكمل العبارة بشكل صحيح؟

✓ الإجابة: الصف A: الكبد ينتج العصارة الصفراء التي تفرز في الأمعاء الدقيقة.

? السؤال 88: ما نتيجة رفع دواء للرقم الهيدروجيني في المعدة إلى 7؟

✓ الإجابة: لن يتمكن الببسين من تحليل البروتينات.

? السؤال 89: أي من الجنسين يحتاج إلى سرعات أكثر؟

✓ الإجابة: الذكور.

? : صف اتجاه الحاجة للسرعات الحرارية مع العمر.

✓ الإجابة: تزداد حتى تصل ذروتها في الشباب، ثم تنخفض تدريجياً.

? : لماذا تحتاج الفئة العمرية 19-30 عامًا لسرعات أكثر؟

✓ الإجابة: لأنها تمثل ذروة الكتلة العضلية ومعدل الأيض والنشاط البدني.