

مراجعة القسم الثاني التغذية



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: 09:32:35 2025-10-18

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 للمدرس

المزيد من مادة
علوم:

إعداد: عمر الحسين

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 الجهاز الهضمي والغدد الصماء باللغتين العربية والانجليزية

1

مراجعة درس الجهاز الدوري متبوعة بالإجابات النموذجية

2

مراجعة درس الجهاز الإخراجي متبوعة بالإجابات النموذجية

3

مراجعة درس الجهاز التنفسي متبوعة بالإجابات النموذجية

4

الهيكل الوزاري الجديد المسار C-101 منهج بريدج 2025

5

أسئلة استاذ عمر الحسين

مادة الأحياء صف 12 عام

رقم الواتسب 0589405660

أسئلة القسم الثاني التغذية

1. أي من العناصر التالية يعد المصدر الأكثر تركيزاً للطاقة؟

أ. الكربوهيدرات

ب. البروتينات

ج. الدهون

د. الفيتامينات

2. ما الوظيفة الأساسية للأمعاء الغليظة؟

أ. الهضم الكيميائي للبروتينات

ب. امتصاص الماء والأملاح

ج. تحليل الدهون

د. إفراز الإنزيمات

3. أي من الفيتامينات التالية يذوب في الدهون؟

أ. فيتامين C

ب. فيتامين B

ج. فيتامين D

د. فيتامين B12

4. الكربوهيدرات تتحلل في النهاية إلى:

أ. أحماض أمينية

ب. أحماض دهنية

ج. جلوكوز

د. جلسرين

5. يستغرق بقاء الطعام في المعدة عادة:

أ. 5-30 ثانية

ب. 10 ثوان

ج. 2-24 ساعة

د. 18 ساعة

٦. ما مقدار الطاقة التي يوفرها كل من:

1 جرام كربوهيدرات

1 جرام بروتين

1 جرام دهون

أسئلة قصيرة / مقالية

1. فسّر أهمية الماء في الجسم.

2. علل: تعتبر الدهون مخزنًا للطاقة في الجسم.

3. اشرح الفرق بين الهضم الميكانيكي والهضم الكيميائي مع مثال لكل منهما.

4. صف دور الأمعاء الدقيقة في امتصاص الغذاء.

5. ما الدور الذي تقوم به الألياف الغذائية في الأمعاء الغليظة؟

تفكير ناقد

إذا توقف إفراز العصارة الصفراوية من الكبد، ما الأثر المتوقع على هضم الطعام وامتصاص المغذيات؟

ما الآثار الصحية لتناول كميات كبيرة من الدهون المشبعة مقارنة بالدهون غير المشبعة؟

أولا : أسئلة فهم مباشر

1. ما الفرق بين الكربوهيدرات البسيطة والمعقدة؟ وأين توجد كل منها؟

2. كيف يتم هضم الدهون في الجسم؟ وما الفرق بين الدهون المشبعة وغير المشبعة؟

3. لماذا تعتبر الأحماض الأمينية الأساسية مهمة؟ وكيف يمكن للنباتيين الحصول عليها؟

4. ما دور الفيتامينات القابلة للذوبان في الدهون مقارنة بتلك القابلة للذوبان في الماء؟

ثانيا: أسئلة تطبيقية

1. إذا كان شخص يستهلك 2500 سعرة حرارية يوميًا، فما الكمية المناسبة من البروتين والكربوهيدرات و الدهون التي يجب أن يتناولها وفقًا للنسب الموصى بها؟

2. كيف يمكن لشخص يعاني من نقص الحديد أن يعدل نظامه الغذائي؟

3. صف كيف يمكن استخدام ملصقات التغذية لتجنب الإفراط في تناول الصوديوم والدهون المشبعة.

ثالثاً: أسئلة تحليلية وتفكير ناقد

1. لماذا قد يكون زيت الزيتون خيارًا أفضل من الزبدة في الطهي؟

2. كيف يمكن أن تؤثر العادات الغذائية في مرحلة الشباب على الصحة على المدى الطويل؟

3. ما العلاقة بين الألياف الغذائية وصحة الجهاز الهضمي؟ ولماذا لا تهضم الألياف مع أنها من الكربوهيدرات؟