حل أسئلة تدريبية لقسم الجهاز الهضمي والتغذية وفق الهيكل الوزاري

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: 2025-11-27 17:40:46	
ملفات ا كتب للمعلم ا كتب 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:
إعداد: شيخة المزروعي	

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الثاني عشر العام					
صفحة المناهج الإماراتية على فيسبوك					
المواد على تلغرام	التربية الاسلامية	اللغة العربية	اللغة الانجليزية	الرياضيات	

المزيد من الملفات بحسب الصف الثاني عشر العام والمادة علوم في الفصل الأول	
1	مراجعات نهائية وفق الهيكل الوزاري الجديد المسار C
2	حل مراجعة نهاية الفصل منهج بريدج
3	أوراق عمل الجهاز الهضمي بدون الحل
4	أوراق عمل درس التغذية بدون الحل
5	مراجعة نهائية استعداداً لاختبار نهاية الفصل الأول المسار C-101 منهج بريدج

الاسم / ----------

الشعبة/-----

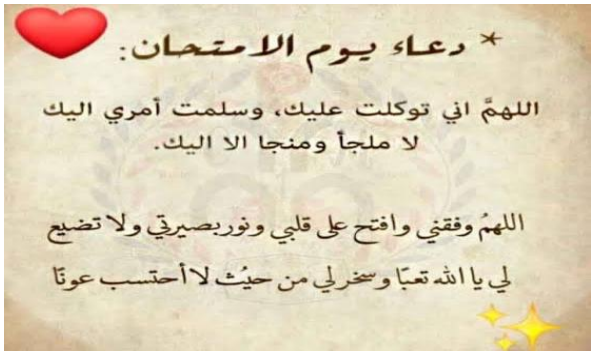
أسئلة تدريبية لهيكل مادة الأحياء

للصف الثاني عشر عام

لقسم الجهاز الهضمي والتغذية

للفصل الدراسي الأول

للعام الأكاديمي 2025-2026



اعداد معلمة الأحياء: شيخة المزروعي

الاسم / ---------- الشعبة/-----

اختارالإجابة الصحيحة فيما يلي :

1. **إنزيم تفرزه المعدة ضروري لهضم البروتينات**

البيبسين الأميليز التربسين جميع ما سبق

2. **ما نوع الهضم في الفم**

كيميائي ميكانيكي ميكانيكي وكيميائي هضم خارجي

3. **أي من التالي يحدث في الأمعاء الدقيقة؟**

إفراز اللعاب امتصاص الغذاء تخزين المادة الصفراء تحليل الكربوهيدرات فقط

4. **ناتج الهضم من الطعام المتبقي في الأمعاء الدقيقة ويكون في صورة شبه سائلة يسمى:**

الكيموس الكيلوس الكحول العصارة المعدية

5. **أي من التراكيب التالية يؤدي الى تحليل الاغذية الغنية بالبروتين في المعدة ؟**

الرقم الهيدروجيني المنخفض PH والبيبسين
الرقم الهيدروجيني المرتفع PH والبيبسين
الرقم الهيدروجيني المرتفع والصفراء
الرقم الهيدروجيني المنخفض PH والصفراء

6. **ما هو سبب وجود شبكة من الشعيرات الدموية في الأمعاء الدقيقة؟**

لتحليل الدهون لتخزين الغذاء لامتصاص الغذاء لإفراز إنزيمات الهضم

7. **ما هو دور البنكرياس في الهضم؟**

إنتاج الإنزيمات والهرمونات تخزين المادة الصفراء إفراز اللعاب امتصاص الماء

8. **ما الذي يحدث في الأمعاء الغليظة؟**

تحليل الطعام كيميائياً امتصاص الماء وتكوين الفضلات إنتاج المادة الصفراء إفراز اللعاب

9. **ما هو سبب وجود شبكة من الشعيرات الدموية في الأمعاء الدقيقة؟**

لتحليل الدهون لإفراز إنزيمات الهضم لتخزين الغذاء لامتصاص الغذاء ونقله

10. **لماذا يشعر الإنسان بالحرقة الفؤادية بعد تناول وجبة دسمة والتمدد مباشرة؟**

ضعف حركة الأمعاء الغليظة ارتجاع الحمض من المعدة إلى المريء
زيادة إفراز إنزيم الأميليز نقص إفراز العصارة الصفراوية

11. **إذا تناول شخص دواءً يثبط إفراز العصارة الصفراوية، فأي نوع من الغذاء سيتأثر هضمه بشكل أكبر**

البروتينات النشويات الدهون الأحماض الأمينية

12. **شخص أُجريت له عملية استئصال للمرارة، ماذا سيحدث لعملية الهضم؟**

لن يتمكن من هضم الدهون نهائيًا سيحتاج جسمه لإفراز أنزيمات إضافية
ستتدفق الصفراء مباشرة من الكبد إلى الأمعاء سيتوقف امتصاص النشويات

الاسم / ---------- الشعبة/-----

13. مريض يعاني من نزيف في المعدة نتيجة قرحة، ما التفسير الفسيولوجي لذلك؟

ضعف إفراز العصارة الصفراوية — تآكل جدار المعدة بسبب حمض HCl
زيادة عمل الأميليز — انسداد القناة البنكرياسية

14. زمن بقاء الطعام في المعدة

30 دقيقة — 2-24 ساعات — 48 ساعات — 10 ثواني

15. أي من التالي يمثل وظيفة الهضم الميكانيكي؟

تحليل البروتينات بالإنزيمات — امتصاص الغذاء
المضغ والخلط والحركة الدودية — إفراز المادة الصفراء

16. ما هي المادة التي تساعد على تحليل الدهون وتنتج في الكبد

المادة الصفراء — اللعاب — الإنزيمات — الهرمونات

17. أيٌّ من المواد التالية يُمتص مباشرة في المعدة؟

البروتينات — الكربوهيدرات — الكحول — الدهون

18. إذا تناول شخص مضادًا حيويًا قضى على بكتيريا القولون النافعة، ما النقص الغذائي المتوقع؟

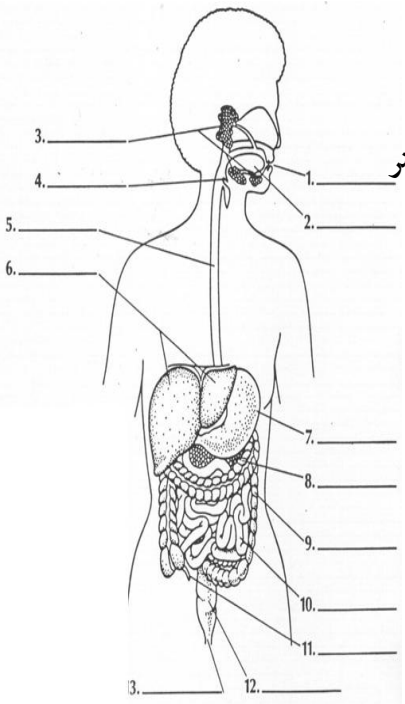
فيتامين A — فيتامين K — فيتامين C — فيتامين D

19. عضلة دائرية تسمح بمرور الطعام من المرئ الى المعدة تمنع رجوعه للأعلى

عاصرة بوابية — عاصرة دودية — عاصرة فؤاديه — الزائدة الدودية

20. الترتيب الصحيح لأعضاء حسب الطول من الأطول الى الأقصر

الأمعاء الدقيقة ثم الأمعاء الغليظة ثم المرئ — المرئ ثم الأمعاء الدقيقة ثم الأمعاء الغليظة
الأمعاء الغليظة ثم الأمعاء الدقيقة ثم المرئ — المعدة ثم الأمعاء الدقيقة ثم الأمعاء الغليظة



21. أطول عضو في القناة الهضمية ويحتوي على خملات دقيقة

3 — 10 — 7 — 6

22. عضو يفرز أنزيم الببسين وتبلغ قدرتها عندما تكون فارغة 50 مليلتر وعندما تمتلئ تتمدد 2-4 لتر

7 — 6 — 9 — 10

23. العضو الذي يبدأ فيه الهضم الكيميائي للكربوهيدرات رقم.

5 — 2 — 8 — 12

24. العضو الداخلي الأكبر حجما الذي ينتج عصارة الصفراء التي تساعد في تحليل الدهون رقم

7 — 6 — 9 — 10

25. العضو الذي ينقل الطعام من البلعوم والحلق الى المعدة بالحركة الدودية

7 — 2 — 8 — 12

الاسم / ---------- الشعبة/-----

26. الوحدة البنائية للكربوهيدرات هي :

الاحماض الامينية الاحماض النوويه **الجلوكوز** الاحماض الدهنية

27. تتواجد الدهون غير المشبعة في :

اللحوم **زيت الزيتون** الزبده الالبان

28. تخزن السكريات البسيطة في جسم الانسان على صورة :

فركتوز سليلوز **جلايكوجين** نشا

29. الالياف الغذائية في الطعام تساعد على :

زيادة الوزن **تسهيل الهضم** حرق السعرات الحرارية زيادة الفيتامينات

30. الوظيفة الرئيسية للدهون هي :

انتاج الطاقة انتاج الانزيمات انتاج الهرمونات انتاج النو اقل العصبيه

31. اذا كان عدد السعرات المستهلكة أقل من السعرات المتناولة في الطعام فان وزن الانسان :

يزيد يقل لا يتأثر ليس للسعرات علاقة بالوزن

32. الوحدة البنائية للبروتينات هي

الاحماض الامينية الاحماض النوويه الجلوكوز الاحماض الدهنية

33. عدد الاحماض الامينية الضرورية التي يجب ان تتوفر في غذاء الانسان :

20 **8 *** 12 * 25 *

34. يمكن ان نحصل على جميع الاحماض الامينية للأشخاص النباتيين من خلال طبق يتكون من مادتين هما :

35. *الأرزواللبن * الأرزواللحم **الأرزوالفاصوليا** * الأرزوالسمك

36. أي الفيتامينات يُصنع في جلد الإنسان عند التعرض للشمس؟

A B C **D**

37. كم عدد السعرات الحرارية في3غرام من الكربوهيدرات؟

9 4 7 12

38. ما الفيتامين الذي يسبب نقصه الرؤية الليلية؟

K D **A** C

39. أي المعادن التالية ضروري لتكوين خلايا الدم الحمراء؟

الكالسيوم **النحاس** الزنك الصوديوم

40. كم نسبة البروتين في الطبق الصحي

35% 25% 30% **20%**

الاسم / ---------- الشعبة/-----

41. عند مقارنة 300غ من السكرو100غ من الدهون، أيهما يحتوي طاقة أكثر؟

السكر الدهون متساويان لا يحتويان على طاقة

42. من خلال الجدول المقابل ، أي الأنشطة يستهلك أكثر سعرات حرارية

النَّشاط	السُّعراتُ المُستَهلَكةُ في السَّاعةِ الواحِدة
الرَّكض	850
كُرَةُ القَدَم	600
الهوكي	550
النوم	80

كرة القدم الركض الهوكي النوم

43. إذا كُنْتَ تَأْكُلُ وَجْبَةً تَحْتوي على4 غرام مِنَ الكَربوهَيْدراتِ، و 3 غرام مِنَ البروتينِ، و 1 غرام مِنَ الدُّهونِ. كَمْ سُعْرًا تَحْتوي وَجْبَتُكَ تَقريبًا؟

6 25 37 24

44. مريض بالكساح، أي الفيتامينات التالية ينقصه؟

D C B A

45. أي من الفيتامينات التالية يذوب في الماء؟

B K D A

46. أحماض أمينية عددها 12 ويستطيع جسم انتاجها

الأساسية البسيطة غير الأساسية المعقدة

Nutrition Facts			الحقائق التغذوية
Servings per container	1		عدد الوجبات في العبوة
Serving size	1 (90 g)		حجم الوجبة
Amount per serving			الكمية لكل وجبة غذائية
Calories	408		السعرات الحرارية
Daily Value (DV)	Units	%	نسبة الإحتياج اليومي
Total Fat	17 g	25%	الدهون الكلية
Saturated fats	8.3 g	41%	دهون مشبعة
Trans fats	0 g	0%	دهون متحولة
Cholesterol	0 mg	0%	كوليسترول
Sodium	952.4 mg	41%	صوديوم
Total Carbohydrate	56 g	22%	الكربوهيدرات الكلية
Dietary fibres	2.2 g	8%	الألياف الغذائية
Total sugars	6.4 g		سكريات كلية
Include 4 g added sugars		8%	ضمن 4 g السكريات المضافة
Protein	6.6 g		بروتين

* نسبة الاحتياج اليومي (DV) تدل على المغذيات في الحصة الواحدة مبنية على نظام غذائي محتوي على 2000 سعرة حرارية.

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of a food contributes to a daily diet.
2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

47. الصورة المقابلة تمثل ملصق غذائي لكيس بطاطس مقرمشة 90جرام، كم نسبة الالياف

%25 %41 %22 %8

48. من خلال الصورة التي تمثل الملصق ، افترض أن شخصا تناول الحصة كاملة من هذه البطاطس(أي 90جراما) فكم عدد السعرات الحرارية

408 206 204 816

الاسم / ---------- الشعبة/-----

49. **الكربوهيدرات المعقدة مثل الألياف تُعد مهمة لأنها**

أ- تساعد على استمرار حركة الغذاء عبر القناة الهضمية

ب- تُخزَّن في الجسم على شكل جليكوجين

ج – تساعد على التخلص من الفضلات

د – الاجابتان أ و ج

50. **لماذا يحتاج الجسم إلى تناول البروتينات يوميًا رغم أنه يستطيع إنتاج بعض الأحماض الأمينية؟**

لأن جميع الأحماض الأمينية تُنتَج داخليا

لأن الأحماض الأمينية الأساسية لا تُصنّع في الجسم

لأن البروتينات لا تهضم

لأنها مصدر للطاقة فقط

51. **من السكريات البسيطة التي توجد في الفواكه والحلويات والمشروبات الغازية**

الجلكوز والفركتوز والسكروز | السيليوز والنشا | الجلكوز والجلايكوجين | سكروز وجلكوز وجلايكوجين

52. **ما الذي يميز الكربوهيدرات البسيطة عن المعقدة؟**

تحتوي على ألياف أكثر | تُمتص بسرعة أكبر | لا تحتاج إلى إنزيمات | تخزن في العضلات فقط

53. **أين يحدث معظم هضم الدهون في الجسم؟**

الفم | المعدة | الأمعاء الدقيقة | الأمعاء الغليظة

54. **ما الوحدة البنائية للبروتينات؟**

الأحماض الدهنية | الأحماض الأمينية | الجلوكوز | الفيتامينات

55. **أحماض أمينية الأساسية**

عددها 12 | عددها 20 | يستطيع الجسم انتاجها | توجد في المنتجات الحيوانية

56. **أحماض أمينية عددها 12 ويستطيع جسم انتاجها**

الأساسية | البسيطة | غير الأساسية | المعقدة

57. **أي من الدهون لا يرتبط بأمراض القلب والشرايين ولكن الاستهلاك الزائد منها يسبب زيادة الوزن**

الزبدة | زيت الزيتون | الشحم | السمن

58. **أي من خواص الدهون المشبعة**

سائلة عند درجة حرارة الغرفة

صلبة عند درجة حرارة الغرفة

لا ترتبط بأمراض القلب والشرايين

توجد اغلبها كمصدر نباتي

59. **افترض أنك لاعب كرة سلة وتحتاج إلى 300 سعرا حراريا في كل ساعة تلعب فيها وفي أحد الأيام تناولت طعاما يحتوي على 2500 سعرحراري ولعبت كرة السلة مدة 3 ساعات واحتاج جسمك إلى 600 سعرحراري للقيام بأنشطة أخرى، كم مقدارالطاقة المستهلكة في الأنشطة**

300x3= 900 +600 =1500

900 | 15000 | 1500 | 2500

الاسم / ---------- الشعبة/-----

60. **أنك لاعب كرة سلة وتحتاج إلى 300 سعرا حراريا في كل ساعة تلعب فيها وفي أحد الأيام تناولت طعاما يحتوي على 2500 سعر حراري ولعبت كرة السلة مدة 3 ساعات واحتاج جسمك إلى 600 سعرحراري للقيام بأنشطة أخرى، فأن**

الطاقة المتناولة في الغذاء أقل من الطاقة المستهلكة في الأنشطة

الطاقة المتناولة في الغذاء أكبر من الطاقة المستهلكة في الأنشطة

الطاقة المتناولة في الغذاء تساوي من الطاقة المستهلكة في الأنشطة

الطاقة المستهلكة في الأنشطة تساوي 900 جول فقط

61. **الذي يمر فيه الطعام ويحدث الهضم والامتصاص؟**

ملحقات القناة الهضمية

القناة الهضمية

الغدد اللعابية

الحوصلة الصفراوية

62. **أي من الأعضاء التالية يعتبر من ملحقات القناة الهضمية؟**

المعدة

الأمعاء الدقيقة

الكبد

المريء

63. **ما نوع الهضم الذي يحدث عندما يتم مضغ الطعام وخلطه داخل الفم؟**

الهضم الميكانيكي

الهضم الكيميائي

الامتصاص

الإخراج

64. **أي من هذه الغدد تفرز اللعاب الذي يحتوي على إنزيم الأميلز؟**

الكبد

البنكرياس

الحوصلة الصفراوية

الغدد اللعابية

65. **ما وظيفة الحوصلة الصفراوية)المرارة (في الجهاز الهضمي؟**

إنتاج اللعاب

إفراز الإنزيمات الهضمية

تخزين المادة الصفراء

امتصاص الغذاء

الاسم / ---------- الشعبة/-----

66. **أي من التالي يحدث في الأمعاء الدقيقة؟**

إفراز اللعاب

امتصاص الغذاء

تخزين المادة الصفراء

تحليل الكربوهيدرات فقط

67. **ما هو الدور الرئيسي للكبد في الجهاز الهضمي؟**

إنتاج المادة الصفراء

تخزين اللعاب

امتصاص الماء

إفراز الإنزيمات

68. **لماذا يعتبر الهضم الكيميائي مهماً في عملية الهضم؟**

لتحريك الطعام داخل القناة الهضمية

لإخراج الفضلات من الجسم

لإنتاج اللعاب

لتحليل جزيئات الطعام الكبيرة

69. **ما نوع العضلات المرتبطة بالمريء والتي تساعد على نقل الطعام؟**

عضلات هيكلية فقط

عضلات ملساء تعمل بحركة دودية

عضلات مخططة فقط

عضلات لا تتحرك

70. **أي من التالي ليس من وظائف الجهاز الهضمي؟**

امتصاص الغذاء

الهضم الكيميائي

إنتاج الدم

إخراج الفضلات

71. **ما هو دور البنكرياس في الهضم؟**

إنتاج الإنزيمات والهرمونات

تخزين المادة الصفراء

إفراز اللعاب

امتصاص الماء

72. **ما الذي يحدث في الأمعاء الغليظة؟**

تحليل الطعام كيميائياً

الاسم / ---------- الشعبة/-----

امتصاص الماء وتكوين الفضلات

إفراز اللعاب

إنتاج المادة الصفراء

73. ما هو سبب وجود شبكة من الشعيرات الدموية في الأمعاء الدقيقة؟

لتحليل الدهون

لإفراز إنزيمات الهضم

لتخزين الغذاء

لامتصاص الغذاء ونقله

74. أي من التالي يمثل وظيفة الهضم الميكانيكي؟

تحليل البروتينات بالإنزيمات

امتصاص الغذاء

المضغ والخلط والحركة الدودية

إفراز المادة الصفراء

75. ما هي المادة التي تساعد على تحليل الدهون وتنتج في الكبد؟

المادة الصفراء

اللعاب

الإنزيمات

الهرمونات

76. ما هو العضو الذي يبدأ فيه الهضم الكيميائي للكربوهيدرات؟

المعدة

الفم

الأمعاء الدقيقة

المريء

77. ما هي وظيفة اللسان في الجهاز الهضمي؟

إفراز اللعاب

إنتاج المادة الصفراء

امتصاص الغذاء

تحريك الطعام داخل الفم

78. أي من التالي هو المسؤول عن نقل الطعام من الفم إلى المعدة؟

المريء

الأمعاء الدقيقة

الكبد

الاسم / ---------- الشعبة/-----

الحوصلة الصفراوية

79. لماذا يتم إخراج الفضلات من الجهاز الهضمي؟

لأنها مفيدة للجسم

لأنها تساعد في الهضم

لأنها مواد غير قابلة للهضم

لأنها تنتج الطاقة

80. ما هو الدور الأساسي للغدد اللعابية في الهضم؟

إنتاج المادة الصفراء

إفراز اللعاب وإنزيم الأميلز

امتصاص الدهون

نقل الطعام إلى المعدة

81. في الطبق الصحي، تُشكِّل الخضروات.

أ (نصف الطبق تقريبًا

ب (ربع الطبق

ج (ثلث الطبق

د (جزء صغير فقط

82. الجزء الأكبر في الطبق الصحي يجب أن يحتوي على .

أ (الأطعمة الدهنية

ب (الحبوب الكاملة والخضروات

ج (الحلويات والمشروبات الغازية

د (الأطعمة المقلية

83. في الطبق الصحي، يُنصح أن تكون الحبوب من نوع

أ (مكررة

ب (كاملة

ج (غنية بالدهون

د (مصنّعة

84. :يوصى في الطبق الصحي بأن تكون الفواكه

أ (مجففة فقط

ب (طازجة أو مجمدة أو معلبة بدون سكر مضاف

ج (معلبة بسكر

د (على شكل عصير فقط

الاسم / ---------- الشعبة/-----

85. في الطبق الصحي، يمثل البروتين
أ (نصف الطبق
ب (ربع الطبق
ج (جزء صغير جدًا
د (لا يُستخدم فيه البروتين
86. يُفضَّل أن تكون مصادر البروتين في الطبق الصحي من
أ (الأطعمة المقلية
ب (اللحوم المصنعة
ج (الأسماك، البقوليات، المكسرات، والبيض
د (الحلويات

87. الحليب أو منتجات الألبان في الطبق الصحي يُنصح أن تكون
أ (كاملة الدسم دائمًا
ب (قليلة أو منزوعة الدسم
ج (غير مبسترة
د (مغلية فقط
88. يشجع الطبق الصحي على تقليل تناول
أ (الملح والسكريات والدهون المشبعة
ب (الماء والخضروات
ج (الألياف والبروتين
د (الفواكه الطازجة

89. من أهم وظائف البروتين في الجسم
أ (تزويد الطاقة فقط
ب (بناء الأنسجة والعضلات
ج (تخزين الدهون
د (إنتاج الفيتامينات
90. البروتين الكامل هو الذي يحتوي على
أ (جميع الأحماض الأمينية الأساسية
ب (نصف الأحماض الأمينية فقط
ج (الكربوهيدرات والدهون
د (فيتامينات ومعادن

الاسم / ---------- الشعبة/-----

91. من أمثلة الأطعمة الغنية بالبروتين الكامل .

أ (البيض

ب (العدس

ج (الفول

د (الأرز

92. أفضل مصدر للدهون الصحية هو

أ (زيت الزيتون

ب (السمن

ج (الزبدة

د (اللحوم الدهنية

93. الدهون ضرورية لأنها

أ (تسبب زيادة الوزن فقط

ب (تساعد في امتصاص الفيتامينات الذائبة في الدهون

ج (ترفع الكوليسترول دائمًا

د (تُخزن في العضلات

94. في النظام الغذائي الصحي، يُنصح أن تأتي النسبة الكبرى من السعرات من

أ (البروتينات

ب (الدهون

ج (الكربوهيدرات

د (الأملاح

95. يشير الطبق الغذائي المتوازن إلى .

أ (تناول نوع واحد من الغذاء يوميًا

ب (توزيع المجموعات الغذائية بشكل معتدل ومتوازن

ج (الاعتماد على المكملات فقط

د (تقليل شرب الماء

96. يتكوّن الطبق الغذائي الصحي من خمس مجموعات غذائية رئيسية وهي

أ (البروتين، الكربوهيدرات، الدهون، الماء، الفيتامينات

ب (الحبوب، الخضروات، الفواكه، البروتين، الألبان

ج (السكريات، الدهون، الأرز، العصائر، اللحوم

د (الخضروات فقط

97. ما الوحدة الأساسية التي تُستخدم لقياس الطاقة في الغذاء

الجول أ -

الاسم / ---------- الشعبة/-----

ب- السعر الحراري

ج (اللتر

د (الجرام

98. يُنتج الجرام الواحد من الدهون تقريبًا

أ (2 سعر حراري

ب (4 سعر حراري

ج (9 سعر حراري

د (12 سعر حراري

99. يُنتج الجرام الواحد من البروتين حوالي .

أ (2 سعر حراري

ب (4 سعر حراري

ج (6 سعر حراري

د (8 سعر حراري

100. يُنتج الجرام الواحد من الكربوهيدرات .

أ (3 سعر حراري

ب (4 سعر حراري

ج (6 سعر حراري

د (9 سعر حراري

101. الكربوهيدرات البسيطة توجد عادة في .

أ (الفواكه

ب (الخبز الأسمر

ج (الأرز البني

د (البطاطا

102. الكربوهيدرات المعقدة توجد عادة في

أ (السكر الأبيض

ب (الحلويات

ج (الحبوب الكاملة

د (العسل

103. من أمثلة الكربوهيدرات المعقدة .

أ (النشا

ب (الجلوكوز

الاسم / ---------- الشعبة/-----

ج (الفركتوز

د (السكروز

104. الدهون المشبعة توجد غالبًا في .

أ (الزبدة

ب (زيت الزيتون

ج (الأفوكادو

د (المكسرات

105. الدهون غير المشبعة توجد غالبًا في .

أ (اللحوم الحمراء

ب (الزيوت النباتية

ج (الزبدة

د (الأجبان الكاملة الدسم

1. أي من الفيتامينات التالية يذوب في الدهون؟

أ) فيتامين C

ب) فيتامين B12

ج) فيتامين D

د) فيتامين B6

1. نقص فيتامين C يؤدي إلى:

أ) الكساح

ب) فقر الدم

ج) الأسقربوط

د) العمى الليلي

2. أي من العناصر التالية يُعدّ من الأملاح المعدنية الكبرى؟

أ) الزنك

ب) الحديد

ج) الكالسيوم

د) النحاس

الاسم / ---------- الشعبة/-----

3. فيتامين A ضروري من أجل:

أ) بناء العظام

ب) الرؤية الجيدة ونمو الجلد

ج) تجلط الدم

د) امتصاص الحديد

4. أي من المعادن التالية يساعد في تكوين الهيموغلوبين في الدم؟

أ) الكالسيوم

ب) الفوسفور

ج) الحديد

د) البوتاسيوم