

أسئلة تدريبية لهيكل مادة الأحياء لقسم الجهاز الهضمي والتغذية



تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج الإماراتية

موقع المناهج ← المناهج الإماراتية ← الصف الثاني عشر ← أحياء ← الفصل الثالث ← ملفات متنوعة ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2026-07-02 23:28:33

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

المزيد من مادة
أحياء:

إعداد: شيخة المزروعى

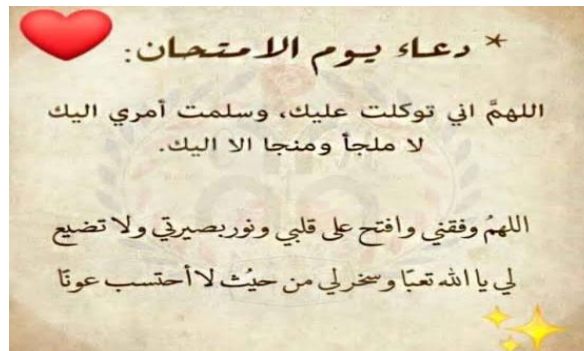
التواصل الاجتماعي بحسب الصف الثاني عشر



صفحة المناهج
الإماراتية على
فيسبوك

المزيد من الملفات بحسب الصف الثاني عشر والمادة أحياء في الفصل الثالث

أسئلة تدريبية لهيكل مادة الأحياء للمصف الثاني عشر عام لقسم الجهاز الهضمي والتغذية للفصل الدراسي الأول للعام الأكاديمي 2025-2026



اعداد معلمة الأحياء: شيخة المزروعى

الشعبة/----

الاسم /-----

اختار الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1. إنزيم تفرزه المعدة ضروري لهضم البروتينات

الببسين 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 والببسين الرقم الهيدروجيني المرتفع PH والببسين
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، فأى 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 نهائياً سيتوقف امتصاص النشويات
سيتوقف امتصاص النشويات سيتحتاج جسمه لإفراز أنزيمات إضافية

الشعبة/----

الاسم /-----

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

تآكل جدار المعدة بسبب حمض HCl
انسداد القناة البنكرياسية

ضعف إفراز العصارة الصفراوية
زيادة عمل الأميليز

14. زمن بقاء الطعام في المعدة

10 ثواني

48 ساعات

2-24 ساعات

30 دقيقة

15. أي من التالي يمثل وظيفة الهضم الميكانيكي؟

امتصاص الغذاء
إفراز المادة الصفراء

تحليل البروتينات بالإنزيمات
المضغ والخلط والحركة الدودية

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

الهرمونات

الإنزيمات

اللعاب

المادة الصفراء

17. أي من المواد التالية يُمتص مباشرة في المعدة؟

الدهون

الكحول

الكربوهيدرات

البروتينات

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

فيتامين D

فيتامين C

فيتامين K

فيتامين A

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

الزائدة الدودية

عاصرة فؤاديه

عاصرة دودية

عاصرة بوابية

20. الترتيب الصحيح لأعضاء حسب الطول من الأطول إلى الأقصر

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

الأمعاء الدقيقة ثم الأمعاء الغليظة ثم المرئ
الأمعاء الغليظة ثم الأمعاء الدقيقة ثم المرئ

21. أطول عضو في القناة الهضمية ويحتوي على خملات دقيقة

6

7

10

3

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

10

9

6

7

23. العضو الذي يبدأ فيه الهضم الكيميائي للكربوهيدرات رقم.

12

8

2

5

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

10

9

6

7

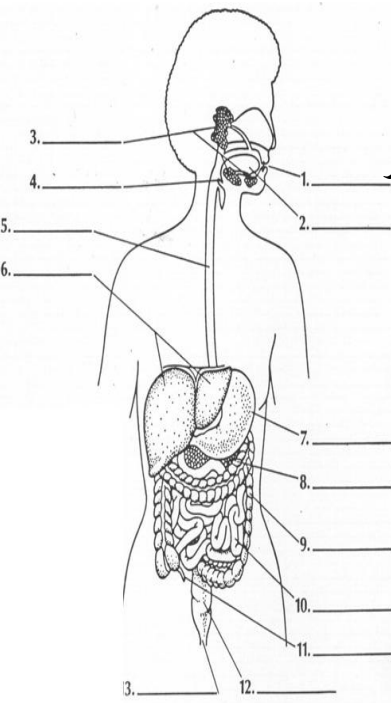
25. العضو الذي ينقل الطعام من البلعوم والحلق إلى المعدة بالحركة الدودية

12

8

2

7



الشعبة/----

الاسم /-----

26. الوحدة البنائية للكربوهيدرات هي :
الاحماض الامينية الاحماض النووية الجلوكوز الاحماض الدهنية
27. تتواجد الدهون غير المشبعة في :
اللحوم زيت الزيتون الزبد 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 النواقل العصبية
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 النووية 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. *الأرز واللبن *الأرز واللحم *الأرز والفاصوليا *الأرز والسّمك

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

D C B A

37. كم عدد السعرات الحرارية في 3 غرام من الكربوهيدرات؟

12 7 4 9

38. ما الفيتامين الذي يسبب نقصه الرؤية الليلية؟

A C D K

39. أي المعادن التالية ضروري لتكوين خلايا الدم الحمراء؟

الصوديوم الزنك النحاس الكالسيوم

40. كم نسبة البروتين في الطبق الصحي

20% 30% 25% 35%



الشعبة/-----

الاسم /-----

41. عند مقارنة 300 غ من السكر و 100 غ من الدهون، أيهما يحتوي طاقة أكثر؟

السكر الدهون متساويان لا يحتويان على طاقة

النشاط	السعرات المستهلكة في الساعة الواحدة
الركض	850
كرة القدم	600
الهوكي	550
النوم	80

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

كرة القدم الركض الهوكي النوم

43. إذا كنت تأكل وجبة تحتوي على 4 غرام من الكربوهيدرات، و 3 غرام من البروتين، و 1 غرام من الدهون. كم سعراً تحتوي

وجبتك تقريباً؟

6 25 37 24

44. مريض بالكساح، أي الفيتامينات التالية ينقصه؟

A B C D

45. أي من الفيتامينات التالية يذوب في الماء؟

A D K B

46. أحماض أمينية عددها 12 ويستطيع جسم انتاجها

الأساسية البسيطة غير الأساسية المعقدة

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

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

25% 41% 22% 8%

48. من خلال الصورة التي تمثل الملصق، افترض أن شخصا تناول الحصة كاملة من هذه

البطاطس (أي 90 جراما) فكم عدد السعرات الحرارية

408 206 204 816

* نسبة الإحتياج اليومي (DV) تدل على المغذيات في الحصة الواحدة مبنية على نظام غذائي يحتوي 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.

الشعبة/-----

الاسم /-----

49. الكربوهيدرات المعقدة مثل الألياف تُعد مهمة لأنها

- أ- تساعد على استمرار حركة الغذاء عبر القناة الهضمية
- ب- تُخزّن 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 تُنتج داخليا
- لأن الأحماض الأمينية الأساسية لا تُصنع في الجسم
- لأن البروتينات لا تهضم
- لأنها مصدر للطاقة فقط

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

- الجلوكوز والفركتوز والسكروز
- السييلوز والنشا
- الجلوكوز والجلالوكوجين
- سكروز وجلوكوز وجلالوكوجين

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 أساسية

- 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 والشرابين 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 والشرابين
- 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

- سعر حراري ولعبت كرة السلة مدة 3 ساعات واحتاج جسمك إلى 600 سعر حراري للقيام بأنشطة أخرى، كم مقدار الطاقة المستهلكة في الأنشطة

الشعبة/----

الاسم /-----

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 سعر حراري 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 الأميليز؟

الكبد

البنكرياس

الحوصلة الصفراوية

الغدد اللعابية

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

إنتاج اللعاب

إفراز الإنزيمات الهضمية

تخزين المادة الصفراء

امتصاص الغذاء

الشعبة/-----

الاسم /-----

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 بالمرء 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

الشعبة/-----

الاسم /-----

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

الشعبة/-----

الاسم /-----

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، تُشكّل الخضروات.

أ (نصف الطبق تقريباً)

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)

الشعبة/-----

الاسم /-----

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 (الأسمك، 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 (مغلّية 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

الشعبة/-----

الاسم /-----

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 دائماً

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 يومياً

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

الجلول أ -

الشعبة/-----

الاسم /-----

ب- السعر الحراري

ج (اللتز

د (الجرام

98. يُنتج الجرام الواحد من الدهون تقريباً

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

الشعبة/-----

الاسم /-----

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) العى الليلي

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

أ) الزنك

ب) الحديد

ج) الكالسيوم

د) النحاس

الشعبة/-----

الاسم /-----

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