

اسئلة الفصل الاول

الجزء الاول - التغذية في مراحل العمر المختلفة

- س1/ اجب بكلمة صح او خطأ مع تصحيح الخطا ان وجد؟
1. تعد الاشهر الثلاثة الاولى للام الحامل من اهم الاشهر للعناية بالتغذية المثالية. صح
 2. تنصح الام الحامل بتناول كبدة الدجاج. صح
 3. على الام الحامل تناول الاغذية عالية الطاقة قليلة القيمة الغذائية خلال مدة الحمل. خطأ .
منخفضة بالطاقة وعاليه بالقيمة الغذائية
 4. عدم التقليل من تناول الدهون الحيوانية خلال اشهر الحمل . خطأ . التقليل من تناول الدهون الحيوانية خلال اشهر الحمل.
 5. يعد البروتين ثاني اهم عنصر غذائي للام الحامل بعد الكربوهيدرات . صح

س2/ بين اهمية البروتينات للام الحامل ؟

- 1- تلبى متطلبات النمو وتكوين انسجه جسمه.
- 2- البروتين ضروري لبناء الانسجة.
- 3- المحافظة على التوازن الازموزي لسوائل الجسم.

علل مايلي :-

1. زيادة الكمية المتناولة من جميع الفيتامينات للام الحامل ؟
ج/ ضرورة التنظيم العمليات الحيوية سواء للام او للجنين.
2. تجنب زيادة تناول D خلال فترة الحمل ؟
ج/ تسبب خللا في نمو وتطور الجنين .
3. تاخير شرب الشاي مالا يقل عن ساعتين بعد تناول الوجبة الرئيسية للام.؟
ج/ الاجل تحسين امتصاص الحديد النباتي المصدر.
4. تزداد حاجة الام الحامل من عنصر الزنك بمقدار 25% عن حاجة الام الطبيعية .
ج/ لانه عنصر ضروري للنمو فضلا عن انه يساعد ويشترك في عمل الانزيمات المتخصصة بالاحماض النووية والمهمة في علية انقسام الخلية ويؤدي نقص الزنك الى ولادة اطفال ناقصي الوزن.
- 5- تزداد حاجة الام الحامل من عنصر اليود بمقدار 17% عن حاجة الام.
ولليود اثر في تكوين هرمونات الغدة الدرقية (الثايروكسن Thyroxin) الذي يساعد في عمليات التمثيل بالجسم ، ويؤدي نقصه الى اصابة الحامل بمرض الجويتر Goiter واصابة الاطفال بحالة التقزم والتشوه الخلقي.

س4/ بين اهمية كل من فيتامين C وحمض الفوليك للام الحامل ؟

فيتامين C: يزداد الاحتياج اليه بنسنة 17% خلال الاشهر الاخيرة من الحمل تكوين الانسجة الضامة بين الخلايا لكل من الام والجنين .ويساعد في عملية تكوين كرات الدم الحمراء.ويساعد في امتصاص الحديد ومن ثم يحمي الام من الاصابة بالانيميا . وتكوين الاجسام المضادة التي تحمي الام من الاصابة بالامراض المعدية .
وحمض الفوليك لتكوين كريات الدم الحمراء ونقصه يؤدي الى ظهور فقر الدم الخبيث ينصح بمستحضرات من حامض الفوليك (الخضراوات الداكنة الخضرة ،البقوليات ،الحمضيات)تصل الى 400-8ميكروغرام يوميا في الاشهر الاخيرة من الحمل .

الجزء الثاني - تغذية الام المرضع

س1/ علل مايتي :- أ- لاينصح اعطاء الرضيع حليب الابقار خلال السنة الاولى من عمره . ؟

ج / لانه يربط حالات الاصابة بفقر الدم الناجم عن نقص الحديد.

أ- تحتاج الام المرضع الى كميات اضافية من السوائل .

ج / لتكوين الحليب وتنصح باخذ العصائر والماء لتزويد جسمها بالفيتامينات والعناصر المعدنية ان محتوى الحليب من الفيتامينات الذائبة في الماء يعتمد كليا على ماتتناوله الام المرضع في غذائها من الحليب وينصح الام باخذ كميات اضافية منه بما يقارب 50% اكثر مما تاخذه الام الطبيعية (غير حامل وغير مرضع) .

ج- تحتاج الام المرضع الى تغذية جيدة وبكميات اكبر من تلك التي تحتاجها المرأة الاعتيادية .

ج / انتاج الحليب يحتاج الرضيع والحاوي على العناصر الغذائية و سد متطلبات انتاج وافراز الحليب تزويد الام المرضع باحتياجاتها من العناصر الغذائية الضرورية.

د- يعد البروتين اهم عنصر بعد الطاقة في نمو وتطور لطفل الرضيع ؟

الطفل يحتاج الى الاحماض الامينية الاساسية والبروتين يساعد الرضيع في بناء النسيج اللحمي ونمو العظام

هـ- لايجوز اعطاء الرضع خلال الاشهر الستة الاولى من عمره المواد النشوية ؟

ج / لانه لايستطيع تكوين انزيم الاميليز اللازم لهضم المواد النشوية .

و- يحتاج الطفل الى الماء بكميات اكبر من البالغين ؟

ان للرضيع مساحة سطحية واسعه موازنة بحجمه ، لذلك فهو يفقد كميات كبيرة من الماء بالتبخر تقدر بحوالي 50-60% من الماء المأخوذ وان الكليتين غير مكتملتين النضوج وكفاءتهما اقل مما في البالغين لذلك يحتاجان الى كميات من الماء لاداء عملهما .

ز- ينصح بتدعيم حليب وخالائط الرضع بعنصر الفلور ؟

ج / يفتقر حليب الام وحليب الابقار عنصر الفلور وهو مهم لنمو العظام وفي حماية الاسنان من التسوس وان اعطاء المرضع الماء المدعم بالفلور لايزيد من كميات الفلور في حليبها وعليه ينصح بتدعيم حليب وخالائط الرضع بهذا العنصر وخير وسيلة هي فلورة الماء .

س2/ عدد بشكل نقاط اهم التوصيات لتغذية الاطفال في سن المدرسة . ؟

1. ات الالبان لهم لتلبية احتياجاتهم من الكالسيوم الضروري لبناء العظام والاسنان ، وكذلك اعطاء الاغذية المدعمة بالكالسيوم ، مثل عصير الفواكهات وماكفيهم من الحديد باعداد وجبات غنية بها كاللحوم ، الحبوب ، البقوليات فضلا عن المصادر الغنية بفيتامين C لتعزيز امتصاص Fe .
2. زيادة كميات الفواكه والخضر تزيد نسبة الالياف الغذائية وتقيهم الامراض المزمنة بالبلوغ .
3. تناول كميات ملائمة من الدهون لتلبية احتياجاتهم من الاحماض الدهنية الاساسية والفيتامينات الذائبة في الدهون مع الانتباه الى تقليل الاغذية الغنية بالدهون المشبعة الى ادنى حد .

س3/ بين اهمية عنصر الحديد للطفل الرضيع ؟

الحديد الذي يفتقر اليه الحليب فالمشكلة الشائعة في تغذية الاطفال في عمر 6-12 شهر هو فقر الدم نقص الحديد فالرضع الحديث يمتلك خزينا من الحديد يكفيهم للشهر الاولي وان حليب الام يحتوي حديد اعلى من حليب الابقار وتوافره الحيوي اعلى اذ يبلغ 49% في حين الخلائط المصنوعة من حبوب والمدعمه تبلغ 4% فقط. تتميز كبريتات الحديدوز بتوافرها الحيوي العالي وسهولة امتصاصها من F. 10ملغم/اليوم (1 يوم-6 اشهر) و15ملغم 12 شهر.

س4/ ما الكمية التي يحتاجها الطفل الرضيع لكل مما يلي :

- 1- البروتينات: 2-2.2 غم بروتين / كغم
- 2- الطاقة : 400-700 كيلو سعره / يوم
- 3- فيتامين D : 10 ملغم / اليوم.

س5/ قارن بين الرضاعة الطبيعية والرضاعة الصناعية . ؟

الرضاعة الطبيعية: ضمان سلامة الطفل من الاصابات الناجمة من تلوث الحليب اثناء اعداده او ارضاعه الرضاعة الصناعية: يربط حالات الاصابة بفقر الدم الناجم عن نقص الحديد بتناول حليب الابقار في مراحل مبكرة من عمره وقد اشارت الدراسات الى ان فرص حدوث فقر الدم عند الاطفال في عمر 5-7 اشهر اكثر احتمالا في حالة الرضاعة الصناعية لاينصح اعطاء الرضيع حليب الابقار (كامل الدسم او منزوع الدهن) السنه الاولي .

الجزء الثالث - التغذية خلال مرحلة المراهقة

س1/ عرف المراهقة ، وعدد مراحلها.

المراهقة: هي الاقتراب والتدرج نحو النضج العقلي والجسمي والنفسي مرحلة المراهقة تلك المدة التي تبدأ من البلوغ الجنسي حتى الوصول الى النضج وهي مرحلة انتقال من الطفولة الى مرحلة الرشد والنضج وتكون فيها سرعه النمو عالية ومصحوبة بعدد كبير من التغيرات الجسمانية والفسولوجية والجنسية والنفسية والعاطفية والاجتماعية اذ فيها يصبح الانسان اكثر نضوجا وتمتد مرحلة المراهقة في حياة الفتاة (من 13 الى 19 تقريبا) او قبل او بعده بعام او بعامين بين 11-21 سنة وهذا يعني ان النمو ينتقل تدريجي ومستمر. ..يتبع

تابع.... المراحل التعليمية وهي :-

1. مرحلة المراهقة المبكرة سن 12-13-14 وتمثل بمرحلة المتوسطة .
2. مرحلة المراهقة الوسطى سن 15 – 16-17 وتمثل بمرحلة الثانوية .
3. مرحلة المراهقة المتأخرة سن 18-19-20-21 وتقابلها المرحلة.

س2/ علّل ما يأتي ؟ 1- تأخر الدورة الشهرية لدى الفتيات الرياضيات.

ج/ تزداد نسبة الأنسجة الدهنية لدى الفتيات موازنة بالأنسجة العضلية. أن ازدياد الدهون المخزونة يؤدي إلى النضوج الجنسي المبكر لدى كلا الجنسين لذلك نلاحظ تأخر الدورة الشهرية لدى الفتيات الرياضيات إذ تقل لديهن زيادة الأنسجة الدهنية ويعتقد أن ذلك بسبب قلة إنتاج هرمون الاستروجين.

2- تزداد الحاجة إلى عنصر الحديد بعمر المراهقة.

ج/ وذلك بسبب ازدياد عدد كريات الدم الحمراء عند الفتيان المراهقين في هذه المرحلة بالإضافة إلى فقدان الدم خلال الدورة الشهرية لدى الفتيات جدول الاحتياجات الخاصة من العناصر الغذائية نتيجة للتغيرات الجسمانية

3- أهمية عنصر الكالسيوم للمراهقين.

يحتاج الفتيان إلى كميات إضافية من الكالسيوم بسبب نموهم الطولي ، ويزداد عندهم الأنسجة اللحمية والعضلات بسرعة في حين تزداد نسبة الأنسجة الدهنية لدى الفتيات موازنة بالأنسجة العضلية. أن ازدياد الدهون المخزونة يؤدي إلى النضوج الجنسي المبكر لدى الجنسين 4 -عن مشاهدة التلفاز أثناء تناول الوجبات.

ج/كي لا يتعرض المراهق الى السمنة بسبب الاكثار من تناول الطعام اثناء مشاهدة التلفاز .

5-الابتعاد عن الأغذية الدسمة خلال فترة المراهقة. ؟

ج/ وذلك لقلة القيمة الغذائية لها ولانها تعرض المراهق الى السمنة .

س3/ما النصائح التغذوية خلال مدة المراهقة ثم تكلم عنها؟

- 1- تشجيع المراهق على تناول مجموعة مختلفة من الخضروات والفواكه ، وتقديم الأطباق التي يفضلونها مع الخضار ، كوضع الجزر والسيانخ مع اللحم المفروم وتقديمه كطبق للمراهق لزيادة قيمته الغذائية من الفيتامينات.
 - 2- يترك للمراهق حرية اختيار الطعام الذي يفضّله بدلاً من إرغامه على الطعام الذي لايفضله.
 - 3- الابتعاد عن مشاهدة التلفاز أثناء تناول الوجبات.
 - 4- تقديم أنواع جديدة من الأجبان والألبان وبنكهات مختلفة ، وسهلة الإعداد كوجبات خفيفة.
 - 5- استبدال المأكولات الدسمة ، والمشروبات المحلى بأخرى طبيعية ، وخالية من الدسم والسكريات.
 - 6- تنظيم مواعيد الوجبات والاهتمام بوجبة الإفطار.
- في حالة المراهق البدين يجب الانتباه إلى نوعية الأطعمة المغذية وليست الكمية التي يأكلها.

الجزء الرابع - :التغذية خلال مرحلة الشيخوخة

س1/ما الفرق بين الهرم الغذائي الخاص بكبار السن والهرم الغذائي القياسي؟

1. قاعدة الهرم أضيق من المعتاد وهذا يعني أن حاجة المسنين من الطاقة تكون أقل من الشخص العادي بسبب التغيرات الحاصلة في تركيب الجسم وفي معدل الأيض.
2. يلاحظ في قاعدة الهرم صف من الأكوام مبيناً ضرورة تناول المسنين السوائل لتجنب الجفاف.
3. الصف الثاني للقاعدة مجموعة من الأنشطة تؤكد ضرورة ممارسة المسنين للأنشطة المنتظمة.
4. أعلى قمة الهرم يوجد علم يبرز احتمالية الاحتياج إلى أشكال إضافية من الكالسيوم وفيتامين ب12 نتيجة زيادة الاحتياج لهم مع تقدم العمر .

س2/تكلم عن أسباب سوء التغذية لكبار السن وبشكل نقاط. ؟

- 1) قلة في إفراز اللعاب عند كبار السن ، فضلاً عن ضعف الأسنان ومشاكل اللثة واحتياج البعض إلى تركيب الأسنان مما يؤدي إلى صعوبة تناول الأطعمة الجافة أو الصلبة.
- 2) نقص في إفراز الأحماض المعدية ، مما يعوق امتصاص بعض العناصر المهمة مثل فيتامين ب12 وب6 وحمض الفوليك ، ويؤدي نقص هذه العناصر إلى تغيرات في الجهاز العصبي تتمثل:-
 - ضعف النشاط العقلي والعضلي.
 - تيبس الأطراف (اليدين والقدمين).
 - فقد الذاكرة.
 - نقص النشاط الحركي الطبيعي للأمعاء لدى المسن مما يسبب الإمساك ،
 - ونقص نشاط الأنزيمات في القناة الهضمية ، مما يؤدي إلى صعوبة هضم الأغذية.

س3/ماهي أسباب عدم استفادة الجسم من الغذاء لدى المسنين.

- 1- تناول الأغذية غير الطازجة والمصنعة التي أجريت عليها عمليات تنقية أو تكرير أو طهي ، أفقدتها قيمتها.
 - 2- ضعف الشهية.
 - 3- الآثار الجانبية للأدوية والعلاجات.
 - 4- ضعف أو عدم كفاءة عملية التمثيل الغذائي في الجسم بسبب تقدم السن (فقد الأسنان وصعوبة مضغ الطعام) مما ينتج عنه قلة الاستفادة من الغذاء.
 - 5- العادات الغذائية الخاطئة تسهم إلى حد كبير في زيادة فرص حدوث الأمراض المزمنة لدى المسنين.
 - 6- يؤدي الخلل الحادث في بعض الحواس مثل التذوق والشم إلى الإقبال على الغذاء بدون تمييز سواء كان أكثر حلاوة أو أكثر ملوحة ، مما يؤدي إلى زيادة في ارتفاع ضغط الدم أو السكر... وغير ذلك.
 - 7- يشكو الكثير من المسنين من ارتفاع أو زيادة نسبة الحموضة.
- قد يؤدي الشعور بالوحدة والاكتئاب إلى عدم الاهتمام بتناول الطعام ، كما إن الكثير من المسنين ليس لديهم الوعي التغذوي الكافي ولا الرغبة في معرفة العادات الصحية السليمة في تناول الغذاء

- س4/ أجب بعلامة صح أو خطأ مع تصحيح الخطأ إن وجد.
- 1- الابتعاد عن تناول الزيوت والدهون المهدرجة لكبار السن. صح
 - 2- الإقلال من تناول الخضروات والفواكه الطازجة لكبار السن. خطأ. لاكثر من تناول الخضروات والفواكه الطازجة
 - 3- كبار السن يحتاجون إلى ضعف الوقت الذي يحتاجه صغار السن لامتصاص وجبة محتوية على نسبة دهن عالية. صح
 - 4- أحد أسباب سوء التغذية لكبار السن هو نقص في نشاط الأنزيمات في القناة الهضمية. صح
 - 5- يشكو الكثير من المسنين انخفاض حموضة المعدة. خطأ: ارتفاع نسبة حموضة المعدة.

- س5/ علل مايلي ؟
- 1- تحوير الهرم الغذائي لكبار السن. ؟
 - ج/ يعاني معظم المسنين من صعوبة أو قلة استفادة الجسم من الغذاء المتناول. ولان حاجة المسنين من الطاقة تكون أقل من الشخص العادي بسبب التغيرات الحاصلة في تركيب الجسم وفي معدل الأيض.
 - 2- أهمية الماء لكبار السن.
 - ج/ وذلك لتجنب الجفاف. ولقلة في إفراز اللعاب عند كبار السن ، فضلاً عن ضعف الأسنان ومشاكل اللثة واحتياج البعض إلى تركيب الأسنان مما يؤدي إلى صعوبة تناول الأطعمة الجافة أو الصلبة.
 - 3- أهمية فيتامينات B complex لكبار السن.
 - يؤدي نقص هذه العناصر إلى تغيرات في الجهاز العصبي تتمثل في:-
 - 1- ضعف النشاط العقلي والعضلي.
 - 2- تيبس الأطراف (اليدين والقدمين). وفقد الذاكرة.
 - 4- التقليل من استهلاك الحليب كامل الدسم لكبار السن ؟
 - ج\ لغرض تجنب مصادر الدهن المشبع.
 - 5- تناول الخبز المصنع من دقيق القمح الكامل وطحين الحبوب الكاملة بدلاً من الخبز المصنع من الطحين الأبيض.
 - ج/ التالية لخفض المحتوى الدهني، وخاصة الأحماض الدهنية المشبعة.