

تخطيط الوجبات الغذائية
الأختبار النهائي

الفصل الدراسي الثاني ١٤٢٧ - ١٤٢٨

الاسم :
الرقم :

السؤال الأول

اجب بـ (✓) أو (X) مع تعديل الخطأ إن وجد

(X) التخطيط نشاط فكري لا بد أن يشمل هدف ونتيجة ووقت . *وسيلة (أداة)*

(✓) البرامج تمثل جزء من التخطيط العام أي أنه خطوات تنفيذية تلي التخطيط .

(✓) الجداول الغذائية تحوي العناصر الغذائية الصغرى والكبرى .

(X) عندما يكون BMI بين ٢٠ الى ٢٥ فإن ذلك يعني وزن مثالي .

(X) إذا كان الشخص يحتاج ٧٠ جرام بروتين في اليوم فإن وزنه ٧٥ كجم .

(✓) إذا كان خالد يحتاج ٢٥٢٥ سعرا حراريا طاقة كلية يوميا

فإنه يحتاج ٢٥٢ سعرا حراري للتوليد الحراري يوميا .

(X) إذا كان أحمد نشيط ويحتاج ١٠٠٠ سعراً حرارياً لطاقة التمثيل الأساسية

فهو يحتاج ٤٠٠ سعرا حراري لطاقة النشاط الحركي .

(X) هناك ٦ مجموعات أساسية في نظام البدائل الغذائية هي : اللحوم وبدائلها والحلويات والدهون

و الحليب والخضار والفواكه والنشويات . *هي كبد (نش) - إضآنه - كعند - إلتوم - كلب - إلفرد*

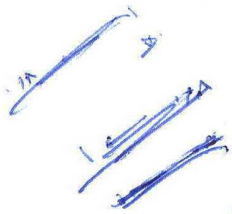
(✓) استخدام نظام البدائل الغذائية أسهل عمليا من استخدام الجداول الغذائية للتخطيط الفردي .

(X) Full liquid diet هي الوجبات الرائقة التي ليس بها شوائب في جو الغرفة العادية .

تفسير ذلك
Clear liquid
Diet

الحجم بروتين / كلج وزنه الجسم

يحتاج ٧٥ جم بروتين



$DT = 0.1(BMR + PA)$

$EA = BMR + PA + 0.1(BMR + PA)$
 $= T + BMR + 1.1PA$

السؤال الثاني

- اذكر بالتفصيل كل ما تعرفه عن البطاقة الغذائية وأهميتها للتخطيط . (يمكنك الاستعانة بالرسم)

البطاقة الغذائية Food label

البطاقة الغذائية توضع على الأغذية وتكون محدداً كما التالي

- **Top part** الجزء العلوي ويحتوي على معلومات غذائية و السعرات الحرارية و السعرات الحرارية من الدهون و حجم الحصة و بيان للعناصر الغذائية من حيث هرتها بالبرام و كم تغفل من الاحتياج اليومي من البروتينات (DV) كنسبة مئوية و يتم الاعتماد من قبل FDA هيئة الغذاء والدواء الأمريكية على **Large packages** (Large packages) كإضافة لـ ...

- **Bottom** الجزء السفلي ويحتوي على **Foot Note** (العلوية) و تكون معلومات غذائية عن بعض العناصر الغذائية المهمة و **Foot Note** تتلخص في الياكبات الكبيرة (Large packages)

Nutrition Label
Food Label

serving size	
calories	calories from fat
nutrient ^{الغذاء}	% DV
cholesterol ^{الكوليسترول}	
protein g	15
carbohydrates	30
Fat	
saturated fat	
:	
cholesterol	vitamin A
Fat	vitamin C
saturated fat	

Top part ← ①

Foot Note ←

لكن هناك من البطاقة كمية لبعض العناصر المهمة (Get enough of these) من العناصر المهمة فيتامين C - فيتامين A - الكالسيوم - ...

السؤال الثالث :

لابد للمخطط أن يمتلك أدوات وطرق الوصول لأربعة معارف أساسية عند تخطيط الوجبات الغذائية وهي :

- معرفة العناصر الغذائية
- معرفة أين توجد هذه العناصر الغذائية في الغذاء
- التوصل ~~من~~ العناصر الغذائية للفرد على عكس على حدك
- حاجة الفرد من العناصر الغذائية حسب حاجته من الطاقة، بكتيريا

هناك ٥ مصطلحات لابد للمخطط أن يضعها دائما في ذهنه عند البدء في التخطيط تسمى :

- التوازن ~~Balance~~ Balance
- التحكم في السعرات Calorie control
- التنوع
- الكفاية
- الاعتدال

تعتمد فكرة نظام البدائل الغذائية على :

- وضع الأطعمة في مجموعات على صورة قوائم
- كل قائمة بها مواد غذائية على شخص معين
- ~~هذه~~ هذه الحصص مفكرة بسعرات حرارية
- ويمكن استبدال حصة مكان آخر من الحائفة الحجم ومجموعة من السعرات الحرارية والعناصر الغذائية بالنسبة للأطعمة

شخص يحتاج ٢٠٠ جرام كربوهيدرات في الوجبة كم الكمية التي يحتاجها من مادة غذائية (بالجرام) نسبة

الدهون ٢٢٪ / الكربوهيدرات ١٠٪ والبروتينات ١٥٪ ~~من السعرات الكلية~~

~~الدهون ٢٢٪~~

~~٢٢٪~~ ٢٢٪ = ٤٤

نسبة الدهون + البروتينات + الكربوهيدرات = ٢٢ + ١٠ + ١٥ = ٤٧٪

~~٤٧٪~~ ٤٧٪ = ٤٤ - ١٠ = ٥٤٪

٤٤٪ = ٤٤ - ١٠ = ٥٤٪

$$٤٤ \leftarrow ١٠$$

$$٤٤ \leftarrow *$$

$$٣٠٤٧٦ = \frac{٢٠٠ \times ٤٤}{٤٧}$$