

بسم الله الرحمن الرحيم
تخطيط الوجبات الغذائية
الاختبار الأول - الفصل الدراسي الأول
١٤٢٧ - ١٤٢٨ هـ

السؤال الأول

أجب بـ (✓) أو (✗)

- () التوليد الحراري يساوي ١,٠ من مجموع (BMR + PA)
() Obligatory thermogenesis تعني توليد حراري اختياري
() البقوليات ليست من مجموعة اللحوم
() النشاط الحركي الشخصي العادي = ٠,٤ من BMR

السؤال الثاني

عرف التالي :

- الكشف الصغير

- التخطيط الفردي

- التخطيط

Food exchange list -

Positive Energy Balance -

RMR -

Diet induced thermogenesis -

المشكلة الغذائية -

Shivering thermogenesis -

Clear Liquid diet -

جدول العرض الأول -

السؤال الثالث

اثبت باستخدامك لمعادلة توازن الطاقة بأن حاجة الشخص متوسط النشاط للطاقة = $37 \times \text{الوزن}$

السؤال الرابع

أذكر العوامل التي تؤثر في BMR

١ -

٢ -

٣ -

٤ -

٥ -

٦ -

٧ -