

امتحان مقياس التغذية

السنة الاولى ماستر / تخصص: التدريب الرياضي النخبوي + تحضير بدني الرياضي

توضيح 1: الاجابة تكون مختصرة في سطر اوسطين على الاكثر لكل سؤال.

توضيح 2: يتم الاعتماد على الدروس الموضوعية في الارضية e-learning.

توضيح 3: ارسال الاجابة على الاميل الخاص بالاستاذ z.28@hotmail.fr.

توضيح 4: اخر اجل لتقديم العمل 25 سبتمبر 2020.

س1: ما هي اهم وظائف الغذاء. (2نقطة)

س2: ماهو مقدار كمية مخزون الغليكوجين في الجسم. (2نقطة)

س3: ماهو احتياج الجسم الطاقوي من الكربوهيدرات لشخص يزن 60 كلغ في حالة الراحة. (2نقطة)

س4: ما الكمية والنوع المفضل الذي ينبغي تناوله من الكربوهيدرات بعد التدريب. (2نقطة)

س5: ما هو الفرق بينمعى الاحماض الدهنية المشبعة والغير مشبعة. (2نقطة)

س6: اذا كان الاحتياج اليومي للجسم من الدهون يقدر بـ (j / من وزن الجسم 1.5g/1kg) فما هو مقدار الطاقة

المصروفة في حالة الراحة لشخص يزن 60 كلغ. (2نقطة)

س7: ما هو الفرق بين المقصود بالاحماض الامينية الضرورية (الاساسية) والغير اساسية. (2نقطة)

س8: ماهو الاختلاف بين البروتين النباتي والحيواني. (2نقطة)

س9: ماهو مقدار الصرف الطاقوي من البروتينات في حالة الراحة لشخص يزن 60 كلغ اذا كان احتياجه

حسب المنظمة العالمية للتغذية والصحة، يقدر بـ j / من وزن الجسم 1g / 1kg مع توزع هذه الكمية

على الوجبات الثلاثة في اليوم الواحد. (2نقطة)

س10: اذا كانت كمية الماء التي يحصل عليها الجسم يوميا في حالة الراحة تقدر بـ 2550 ml وعند ممارسة نشاط

بدني عالي الشدة يفقد كمية تقدر بـ 4550 ml ، فماهي الطريقة التي تم بها تقدير هذه الكمية المفقودة.. (2نقطة).

بالتوفيق