

مجلس الخدمة المدنية

اللجنة الفاحصة

مباراة للتعاقد مع مراقبين مساعدين في مديرية

حماية المستهلك في وزارة الاقتصاد والتجارة .

لمهام مراقب مساعد (صحة عامة)

الوقت: ساعتان

مسابقة في التغذية.

1. Relier chaque nutriment avec sa source alimentaire

Source alimentaire	Nutriment
Foie de volailles	Vitamine B12
Pommes de terre	Potassium
Ananas	Manganèse
Palourde cuit	Fer
Foie et huître	Cuivre
Lait	Iode
Lait + sésame	Calcium
Foie de bœuf	Zinc
Son de céréales	Vitamine B6
Thon & huître	Sélénium
Huître	Folates
Céréales complètes	Thiamine
Huître	Vitamine A

2. Relier chaque nutriment avec la maladie causée par son déficit

Maladie	Nutriment
Pica	Vitamine B12
Xérophtalmie	Niacine
Goitre	Vitamine K
Pellagre	Vitamine C
Anémie pernicieuse	Vitamine A
Incapacité à synthétiser le collagène	Iode
Hémorragie	Fer

3. Définir les termes suivants:

- Aliments enrichis ou fortifiés
- Aliments de base (staple foods)
- Aliments fonctionnels
- Aliments organiques
- Aliments transformés
- Aliments médicaments

4. Dans un établissement alimentaire quelles sont les caractéristiques :

- a- d'une chambre de stockage sèche
- b- d'une chambre de stockage réfrigérée ou congelée

5. Définir le système HACCP et décrire brièvement ses 7 principes.

6. Quels sont les groupe d'âges à risque de la consommation insuffisante de fer ?

Quels sont le méthodes possibles de correction qui peuvent être utilisées par supplémentation ou par planification des repas?

7. Quels sont les groupes d'aliments permis à chaque stade de vie pour les 2 cas suivants:

Age	Enfant qui a été allaité jusqu'à deux mois	Enfant qui a été allaité jusqu'à 12 mois
1 – 6 mois		
6 – 8 mois		
8 – 12 mois		
Plus que 12 mois		

Expliquer qu'est ce que c'est « l'anémie du lait » pour les enfants qui ont moins qu'un an. Comment peut-il être évité et traité par l'alimentation ?

8 - Définir le gluten.

Quels sont les aliments sans gluten ?

Dans quel cas ces aliments sont utilisés ? Expliquer ce cas et comment les régimes alimentaires dépourvus de gluten affectent ce traitement.

Parmi les aliments suivants, lesquels sont dépourvus de gluten:

a. Pommes de terre, mi-cuits et emballés	d. Lait
b. Pâte normale	e. Vin
c. Croissant normale	f. Corn flakes
	g. Riz
	h. Bière

9 – Expliquer brièvement les expressions suivantes sur l'emballage alimentaire

- a. Sans calories
- b. Riche ou bonne source en
- c. Léger
- d. Allégé

10- Explique brièvement les expressions suivantes :

- Dose moyenne estimée - EAR: Estimated Average Requirement
- Apport journalier recommandé - RDA: Recommended Daily Allowance
- Apport adéquat - AI: Adequate Intake
- Apport maximal toléré - UL: tolerable upper intake level
- Etendue acceptée de distribution des macronutriments - AMDR: Acceptable Macronutrient Distribution Ranges
- Valeurs journalières - DV: Daily Values

مجلس الخدمة المدنية

اللجنة الفاحصة

مباراة للتعاقد مع مراقبين مساعدين في مديرية

حماية المستهلك في وزارة الاقتصاد والتجارة .

لمهام مراقب مساعد (صحة عامة)

مسابقة في التغذية.

الوقت: ساعتان

1. Match the following micronutrient with its major dietary source

Dietary Sources	MICRONUTRIENT
Chicken liver	Vitamin B12
Potato	Potassium
Fresh pineapple	Manganese
Cooked clams	Iron
Liver & oyster	Copper
Milk	Iodine
Milk + Sesame	Calcium
Beef Liver	Zinc
All bran cereals	Vitamin B6
Tuna & Oyster	Selenium
Oyster	Folate
Total Cereals	Thiamin
Oyster	Vitamin A

2. Match the micronutrient with its major related to health condition due to deficiency

Health Conditions	MICRONUTRIENT
Pica	Vitamin B12
Xerophthalmia	Niacin
Goiter	Vitamin K
Pellagra	Vitamin C
Pernicious anemia	Vitamin A
Inability of collagen synthesis	Iodine
Hemorrhage	Iron

3. Define the following:

- Enriched or fortified food
- Staple foods
- Functional foods
- Organic foods
- Processed foods
- Medical Foods

4. In a food service area, what are the characteristic of the following:
 - a. Dry storage area
 - b. Refrigerated & freezer storage area
5. What is HACCP? Define briefly its 7 principles.
6. What are the age groups that are considered at high risk of insufficient iron intake?
What are the possible corrective methods that can be used through supplementation and through meal planning?

7. What are the food groups allowed at each of the following stages of life in the following two cases:

Age	An infant who has been breastfed till 2 months	An infant who has been breastfed till 12 months
1 – 6 months		
6 – 8 months		
8 – 12 months		
More than 12 months		

Explain what is “milk anemia” in infants? How can it be prevented and treated through diet?

8- What is Gluten?

What are gluten free foods used for?

Explain the condition and how gluten free diet effects its treatment.

Which of the following food items is free of gluten:

a. All packaged frozen , half cooked potatoes cut for French fries	d. Milk
b. Regular spaghetti	e. Wine
c. Regular croissant	f. Corn flakes
	g. Rice
	h. Beer

9 – Explain briefly the following terminology used on food labeling:

- a. free or no calories
- b. high in or rich in or excellent source of
- c. light
- d. reduced

10- Explain briefly the following:

- EAR: Estimated Average Requirement
- RDA: Recommended Daily Allowance
- AI: Adequate Intake
- UL: Tolerable Upper Intake Level
- AMDR: Acceptable Macronutrient Distribution Ranges
- DV: Daily Values