

<u>שם מקצוע</u>	<u>שם השאלון</u>	<u>סמל השאלון</u>
מדעי התזונה	מדעי התזונה מוגבר (שאלון 30%)	798282

<u>הפרקים בתכנית הלימודים שייכללו בבחינה</u>	<u>פירוט הנושאים שייכללו בבחינה</u>
תהליכי קירור, הקפאה ושימור מזון	– שיטות קירור והקפאה של מזונות – הקפאה עמוקה – הקפאת פירות וירקות טריים ומבושלים – תהליכי שימור – בחומצה, במלח, בסוכר – תהליכי שימור בחום – פיסטור – חיי מדף – צופן וקוד היצרן ותאריך הייצור
ביצים	– תכונות מרכיבי הביצה ותפקודם בעיבוד מזון – הביצה כחומר מעבה, מתחלב, מאחד, מבריק, מגדיל נפח – קצף חלבון ביצה – דרגות סמיכות הקצף וגורמים המשפיעים על יציבותו
יבוש והתססה	– ואקום בשילוב הקפאה – יתרונות וחסרונות של כל שיטת ייבוש – התאמה בין שיטת הייבוש לבין סוג המזון – חיי מדף של מזון מיובש – עקרונות התססה הכוהלית והתססה הלקטית – תססה כוהלית – תהליך ייצור יינות ומשקאות כוהליים – תססה לקטית – החמצת ירקות ומוצרי חלב

<u>פירוט הנושאים שייכללו בבחינה</u>	<u>הפרקים בתכנית הלימודים שייכללו בבחינה</u>
דגנים — הרכב גרעין הדגן — תהליך הטחינה וסוגי הקמח המתקבלים — השפעת סוג הקמח על סוגי בצקים ופסטה — תפקיד הגלוטן במוצרי בצק בשר — זיהוי חלקי הבשר בהתאמה לסוג השריר — סימני טריות בבשר — גורמים המשפיעים על איכות הבשר — אכסון בשר שמן — יצור שמן — שמן זית	חומרי גלם

<u>שם מקצוע</u>	<u>שם השאלון</u>	<u>סמל השאלון</u>
מדעי התזונה	מדעי התזונה (שאלון 70%)	798381

<u>שויכללו בבחינה</u>	<u>פירוט הנושאים שייכללו בבחינה</u>
שומנים	– המבנה הכימי של השומן – הרכב השומן – סוגי שומנים (ההבדל בין שמן לשומן) – תכונות השומן – תפקידי השומן – חשיבות תזונתית – חומצות שומן רוויות ובלתי רוויות – הכולסטרול – חילוף החומרים של כללסטרול, תפקידו, הובלה וטיפול בכולסטרול ובשומנים ליפופרוטאינים (כולסטרול "רע" ו-"טוב") – עיכול, ספיגה, אגירה בגוף – צריכת השומן בתפריט. דוגמאות של שומן במזון
רגישויות למזון	– אלרגיות – תסמינים
פחמימות	– סוגי הפחמימות, מבנה, תכונות, מקורות – תפקיד הפחמימות בגוף – חילוף החומרים של הפחמימות בגוף: עיכול, ספיגה, תרומה אנרגטית – תרומתם לתפריט ולאדם – גליקוגן – אגירה ותפקיד

<u>פירוט הנושאים שייכללו בבחינה</u>	<u>הפרקים בתכנית הלימודים שייכללו בבחינה</u>
– הנחיות כלליות המקובלות בימינו – תפריט יומי – הרכב של מזונות והתרומה לאספקה של רכיבים תזונתיים – גיוון המזון והתאמתו לצורכי הגיל ואורח החיים – מאפיינים פיזיולוגיים והתנהגותיים המשפיעים על צרכים תזונתיים – הקצובה המומלצת	תזונה כגורם בתהליכים של התפתחות, גדילה ושמירה על בריאות תקינה במחזור החיים
– ויטמינים נמסים במים – ויטמינים נמסים בשומן – חשיבותם של הויטמינים ככלל, וייחודו של כל ויטמין (תפקיד, מקור) – ויטמינים קצובת – המשמעות של מחסור ועודף	ויטמינים
– יתרונות, חסרונות והתפתחות חסרים של רכיבים תזונתיים – הרגלי צריכת מזון ומגוון מזונות לצמחונים וטבעונים – עקרונות בצירופי מזון	עמדות שונות בתזונה
– מחלת הסוכרת וסיבוכים אפשריים – השמנת יתר – מחלת הצפדינה – צמחונות – רגישויות למזון – פירמידת המזון – פחמימות – תוויות מזון	תזונה כגורם בתהליכים של התפתחות גדילה ושמירה על בריאות תקינה במחזור החיים

<u>פירוט הנושאים שייכללו בבחינה</u>	<u>הפרקים בתכנית הלימודים שייכללו בבחינה</u>
– המינרלים ויסודות קורט כחומרי ויסות ומגן בגוף – תפקידם הכללי – נתרן, כלור, ברזל, יוד, נחושת, פלואור, סידן – התפקיד הייחודי של כל מינרל – עיכול וספיגה של המינרלים באופן כללי ובאופן ייחודי לכל מינרל – קצובת מינרלים במחזור החיים	מינרליים
– תווית מזון בחומרי גלם – מידע תזונתי מחייב על אריזות מזון – הבנת המידע של תוויות המזון	תווית מזון
– סוגי סיבים תזונתיים – תפקידם וחשיבותם	סיבים תזונתיים
– תפקידם בגוף האדם – עקרונות התצרוכת המומלצת	מים
– מבנה כימי של חלבונים (חומצות אמינו חיוניות) – עיכול וספיגה – מזונות עשירים בחלבון, סוגים שונים ותרומתם	חלבונים