

מדינת ישראל

משרד החינוך

סוג הבחינה: בגרות לבתי-ספר על-יסודיים

מועד הבחינה: קיץ תשע"ז, 2017

סמל השאלון: 798381

תרגום לערבית (2)

דولة إسرائيل

وزارة التربية والتعليم

نوع الامتحان: بچروت للمدارس الثانوية

موعد الامتحان: صيف 2017

رقم النموذج: 798381

מדעי התזונה

על-פי תכנית הרפורמה ללמידה משמעותית

הוראות לנבחן

علم التغذية

بحسب برنامج الإصلاح للتعلّم ذي المعنى

تعليمات للممتحن

א. משך הבחינה: שלוש שעות.

ב. מבנה השאלון ומפתח ההערכה:

פרק ראשון: 34 נקודות

פרק שני: 36 נקודות

פרק שלישי: 30 נקודות

סה"כ 100 נקודות

א. מֵדַת הַאִמְתָּחַן: שְׁלֹשׁ שָׁעוֹת.

ב. מִבְנֵי הַנִּמּוּדָג וְתוֹזִיעַ הַדְּרָגוֹת:

הַפְּסָק הָאֶוֶל: 34 דְּרָגָה

הַפְּסָק הַשֵּׁנִי: 36 דְּרָגָה

הַפְּסָק הַשְּׁלִישִׁי: 30 דְּרָגָה

הַמְּגֻמָּע הַכִּלְי 100 דְּרָגָה

ג. חומר עזר מותר לשימוש: אין.

ד. הוראות מיוחדות:

ענה על מספר השאלות הנדרש בשאלון.

המעריך יקרא ויעריך את מספר התשובות

הנדרש בלבד, לפי סדר כתיבתן במחברתך,

ולא יתייחס לתשובות נוספות.

ג. מוֹאֵד מְסַעֵדָה יֻסָּמַח בִּשְׂתַּעְמָלָהּ: לֹא יוּגַד.

ד. תְּעִימָת מְסַעֵדָה:

אֶחָב עַן עֵדֵד הָאִשְׁטָלָה הַמְּטֻלָּב בִּי הַנִּמּוּדָג.

הַמְּטֻחֵחַ סוֹף יִקְרָא וְיֻטְחַח הָעֵדֵד הַמְּטֻלָּב

מִן הָאִיגָאבָת פִּקְטָה, בְּחִסָּב תְּרִיבָה כְּתִיבָתָהּ בִּי

דִּפְתֵּרְךָ, וְלֹא יֻטְחַח הָאִיגָאבָת הָאַחֵרָה.

אֶכְּתֹב בִּי דִּפְתֵּר הָאִמְתָּחַן פִּקְטָה, בִּי שִׁפְחָת מִנְפֻסֶּלֶה, כָּל
מָה תִּרְעַב בִּי אֲנִי תִּכְתִּיבֶּה כְּמִסּוּדָה (רְרוּס אִפְלָמ, חִסָּבָת
וְמָה שָׁבִיחַ זֶלֶק). אֶכְּתֹב כְּלָמָה "מִסּוּדָה" בִּי רֹאשׁ כָּל שִׁפְחָה
אִשְׂתַּעְמַלְתָּהּ כְּמִסּוּדָה. כְּתָבָה אִי מִסּוּדָת עַלִּי אִוְרָק לִיִּסְת
מִן דִּפְתֵּר הָאִמְתָּחַן קֹד תֻּזְדִּי אֶלִּי אִלְגָּא הָאִמְתָּחַן!

כתוב במחברת הבחינה בלבד, בעמודים נפרדים,
כל מה שברצונך לכתוב כטיוטה (ראשי פרקים, חישובים
וכדומה). רשום "טיוטה" בראש כל עמוד טיוטה. רישום
טיוטות כלשהן על דפים שמחוץ למחברת הבחינה עלול
לגרום לפסילת הבחינה!

في هذا النموذج 5 صفحات.

בשאלון זה 5 עמודים.

ההנחיות בשאלון זה מנוסחות בלשון זכר, אך מכוונות הן לנבחנות והן לנבחנים.
התوجيهات في هذا النموذج مكتوبة بصيغة المذكر، لكنها موجّهة للمُمتحِنات والمُمتحِنين على حدّ سواء.

نتمنى لك النجاح!

בהצלחה!

◀ التمتّة في الصفحة التالية

◀ המשך מעבר לדף

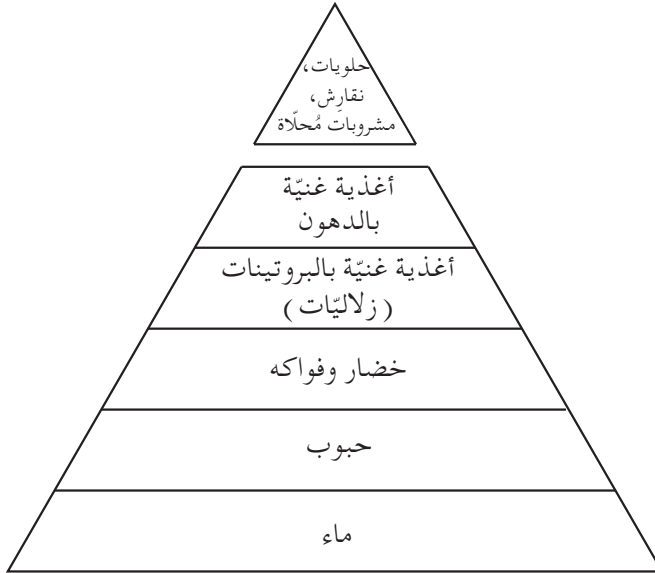
الأسئلة

الفصل الأول (34 درجة)

أجب عن سؤالين من بين الأسئلة 1-4 (لكل سؤال - 17 درجة).

السؤال 1

الهرم الغذائي الإسرائيلي مؤلف من ست طبقات، وفي كل طبقة تُعرض مجموعة غذاء مختلفة، كما هو مبين في الرسم التوضيحي للسؤال 1.



الرسم التوضيحي للسؤال 1

أ. (7 درجات) اشرح لماذا تم فصل الطبقة 6 في الهرم الغذائي الإسرائيلي عن باقي الطبقات في الهرم.

ب. (10 درجات) أذكر رسالتين هامتين يحملهما الهرم الغذائي الإسرائيلي (باستثناء السبب لفصل الطبقة 6 عن باقي الطبقات في الهرم).

السؤال 2

يُوصى بأن تكون الألياف الغذائية جزءًا من قائمة الغذاء اليومية .

(7 درجات) أ. إلى أي مجموعة من الكربوهيدرات تنتمي الألياف الغذائية؟

أذكر غذائين يحتويان على الألياف الغذائية .

(10 درجات) ب. اشرح ما هي أهمية الألياف الغذائية لجسم الإنسان .

السؤال 3

الدهون هي جزء هام في تغذية الإنسان .

(7 درجات) أ. أذكر أسماء العناصر الكيميائية التي تتركب منها الدهون .

(10 درجات) ب. أذكر وظيفتين للكوليسترول في جسم الإنسان .

السؤال 4

معظم النباتات تحتوي على بعض من الأحماض الأمينية الحيوية فقط .

(7 درجات) أ. اشرح ما هو الحمض الأميني وما هو الحمض الأميني الحيوي .

(10 درجات) ب. اشرح كيف يستطيع الأشخاص الخُضريّون (בצמחיים) أن يوفروا لأنفسهم

البروتين (الزلال) الكامل من خلال غذائهم .

الفصل الثاني (36 درجة)

أجب عن ثلاثة من بين الأسئلة 5-10 (لكل سؤال - 12 درجة) .

السؤال 5

جسم الإنسان يستهلك الطاقة من دون توقّف طوال فترة حياته .

(6 درجات) أ. أذكر ثلاث فعاليات جسدية، تستهلك الطاقة، تحدث في الجسم وهو في حالة

استراحة .

(6 درجات) ب. أذكر سببين لاستهلاك كمّية أكبر من الطاقة في جيل المراهقة بالمقارنة مع

الجيل الثالث (الشيخوخة) .

السؤال 6

- في جيل المراهقة من المحتمل أن تظهر اضطرابات (مشاكل) طعام.
- (8 درجات) أ. أذكر اسمي اضطرابين من اضطرابات الطعام يُمكن أن يظهرها في جيل المراهقة، وشرح كل واحد منهما باختصار.
- (4 درجات) ب. أذكر مُسببين لظهور اضطرابات الطعام.

السؤال 7

- أن يَحْرِصَ الرياضيون على تغذيتهم هو أمر هام.
- (6 درجات) أ. أذكر سببين لأهمية البروتينات (الزلاقيات) بالنسبة إلى الرياضيين.
- (6 درجات) ب. من المُفضَّل أن يستهلك الرياضيون (والأشخاص الذين يُمارسون التمرينات الهوائية / "إيروبيك") الحديدَ بجرعة كبيرة. اشرح ما هي أهمية الحديد بالنسبة إلى الرياضيين.

السؤال 8

- الماء هو المركَّب الأساسي في جسم الإنسان.
- (6 درجات) أ. أذكر ثلاث وظائف للماء في جسم الإنسان.
- (6 درجات) ب. أذكر ثلاث حالات يجب فيها على الإنسان أن يشرب الماء بكميات أكبر من الكمية الموصى بها للشرب.

السؤال 9

- الكالسيوم هو معدن هام جدًا بالنسبة إلى الإنسان.
- (6 درجات) أ. أذكر وظيفتين للكالسيوم في جسم الإنسان.
- (6 درجات) ب. ما هو الفيتامين الذي يُساعد في امتصاص الكالسيوم في الجسم؟ أذكر مرضين يُنجمان عن نقص في هذا الفيتامين.

السؤال 10

توجد مجموعتان من الفيتامينات – فيتامينات تذوب في الماء وفيتامينات تذوب في الدهون .

(6 درجات) أ. أذكر فيتامينين يذوبان في الماء .
بالنسبة إلى كل واحد من الفيتامينين، أذكر غذاءً واحدًا يحتوي على هذا الفيتامين .

(6 درجات) ب. أذكر فيتامينين يذوبان في الدهون .
بالنسبة إلى كل واحد من الفيتامينين، أذكر غذاءً واحدًا يحتوي على هذا الفيتامين .

الفصل الثالث (30 درجة)

أجب عن خمسة من بين الأسئلة 11-20 (لكل سؤال 6 درجات) .
في كل سؤال مُعطى مصطلح . اشرحه باختصار (جملة واحدة أو جملتان) .

السؤال 11 مؤشّر جلايسيمي (مמד [איןדקס] גליקמי)

السؤال 12 مادة أَدَّخارية

السؤال 13 الداء البطني (سيلياك)

السؤال 14 السكرّي

السؤال 15 الأنيميا

السؤال 16 كساح الأطفال (רככת)

السؤال 17 حمض دهني غير مُشبع

السؤال 18 إنسولين

السؤال 19 داء الإسقربوط (לאפדינה)

السؤال 20 لاكتوز

نعمتي لك النجاح !

حقوق الطبع محفوظة لدولة إسرائيل .
النسخ والنشر ممنوعان إلا بإذن من وزارة التربية والتعليم .