

מדעי התזונה

על-פי תכנית הרפורמה ללמידה משמעותית

הוראות לנבחן

א. משך הבחינה: שלוש שעות.

ב. מבנה השאלון ומפתח ההערכה: פרק ראשון: 34 נקודות

פרק שני: 36 נקודות

פרק שלישי 30 נקודות

סך-הכול 100 נקודות

ג. חומר עזר מותר לשימוש: אין.

ד. הוראות מיוחדות: ענה על מספר השאלות הנדרש בשאלון. המעריך יקרא ויעריך את מספר השאלות הנדרש בלבד, לפי סדר כתיבתן במחברתך, ולא יתייחס לתשובות נוספות.

כתוב במחברת הבחינה בלבד, בעמודים נפרדים, כל מה שברצונך לכתוב כטייטה (ראשי פרקים, חישובים וכדומה).

רשום "טייטה" בראש כל עמוד טייטה. רישום טייטות כלשהן על דפים שמחוץ למחברת הבחינה, עלול לגרום לפסילת הבחינה.

בשאלון זה 5 עמודים.

ההנחיות בשאלון זה מנוסחות בלשון זכר, אך מכוונות הן לנבחנות והן לנבחנים.

בהצלחה!

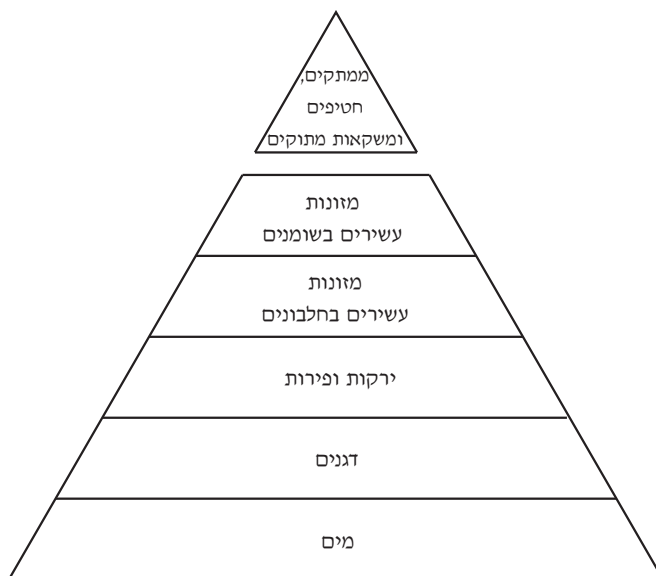
השאלות

פרק ראשון (34 נקודות)

ענה על שתיים מבין השאלות 1–4 (לכל שאלה – 17 נקודות).

שאלה 1

פירמידת המזון הישראלית כוללת שש קומות, ובכל קומה מוצגת קבוצת מזון אחרת, כמתואר באיור לשאלה 1.



איור לשאלה 1

7 נק') א. הסבר מדוע קומה 6 בפירמידת המזון הישראלית מופרדת משאר הקומות בפירמידה.

10 נק') ב. ציין שני מסרים חשובים של פירמידת המזון הישראלית (למעט הסיבה להפרדה של קומה 6 משאר הקומות בפירמידה).

שאלה 2

מומלץ שסיבים תזונתיים יהיו חלק מהתפריט היומי.

(7 נק') א. לאיזו קבוצת פחמימות משתייכים הסיבים התזונתיים?

ציין שני מזונות שמכילים סיבים תזונתיים.

(10 נק') ב. הסבר מהי חשיבותם של סיבים תזונתיים לגוף האדם.

שאלה 3

שומנים הם חלק חשוב בתזונת האדם.

(7 נק') א. ציין את שמותיהם של היסודות הכימיים שמהם מורכבים שומנים.

(10 נק') ב. ציין שני תפקידים של הכולסטרול בגוף האדם.

שאלה 4

רוב הצמחים מכילים רק חלק מהחומצות האמיניות החיוניות.

(7 נק') א. הסבר מהי חומצה אמינית ומהי חומצה אמינית חיונית.

(10 נק') ב. הסבר כיצד טבעונים יכולים לספק לעצמם חלבון מלא באמצעות תזונתם.

פרק שני (36 נקודות)

ענה על שלוש מבין השאלות 5–10 (לכל שאלה – 12 נקודות).

שאלה 5

גוף האדם צורך אנרגייה ללא הפסקה לאורך כל חייו.

(6 נק') א. ציין שלוש פעילויות פיזיולוגיות, צורכות אנרגייה, שמתרחשות בגוף במצב מנוחה.

(6 נק') ב. ציין שתי סיבות לכך שבגיל ההתבגרות צורכים יותר אנרגייה מאשר בגיל השלישי.

שאלה 6

בגיל ההתבגרות עשויות להתפתח הפרעות אכילה.

- (8 נק') א. ציין את שמותיהן של **שתי** הפרעות אכילה שעשויות להתפתח בגיל ההתבגרות, והסבר בקצרה כל אחת מהן.
- (4 נק') ב. ציין **שני** גורמים להתפתחות של הפרעות אכילה.

שאלה 7

חשוב שספורטאים יקפידו על תזונתם.

- (6 נק') א. ציין **שתי** סיבות לחשיבות החלבונים עבור **ספורטאים**.
- (6 נק') ב. מומלץ לספורטאים (וכן לאנשים העוסקים בפעילות אירובית) לצרוך ברזל במינון גבוה. הסבר מהי חשיבות הברזל לספורטאים.

שאלה 8

מים הם המרכיב העיקרי בגוף האדם.

- (6 נק') א. ציין **שלושה** תפקידים של המים בגוף האדם.
- (6 נק') ב. ציין **שלושה** מצבים שבהם אדם צריך לשתות מים בכמות הגבוהה מהכמות המומלצת לשתיה.

שאלה 9

סידן הוא מינרל חשוב מאוד לאדם.

- (6 נק') א. ציין **שני** תפקידים של הסידן בגוף האדם.
- (6 נק') ב. מהו הוויטמין שמסייע בספיגת הסידן בגוף? ציין **שתי** מחלות שנגרמות בשל מחסור בוויטמין זה.

שאלה 10

ישנן שתי קבוצות של ויטמינים – ויטמינים שמסיסים במים וויטמינים שמסיסים בשומן.

(6 נק') א. ציין שני ויטמינים שמסיסים במים.
באיזה מזון מצוי כל אחד מהוויטמינים שציינת?

(6 נק') ב. ציין שני ויטמינים שמסיסים בשומן.
באיזה מזון מצוי כל אחד מהוויטמינים שציינת?

פרק שלישי (30 נקודות)

ענה על חמש מבין השאלות 11–20 (לכל שאלה – 6 נקודות).
בכל שאלה נתון מונח. הסבר אותו בקצרה (משפט אחד או שניים).

שאלה 11	מדד (אינדקס) גליקמי
שאלה 12	חומר תשמורת
שאלה 13	כרסת (צליאק)
שאלה 14	סוכרת
שאלה 15	אנמיה
שאלה 16	רכבת
שאלה 17	חומצת שומן רב בלתי־רוויה
שאלה 18	אינסולין
שאלה 19	צפדינה
שאלה 20	לקטוז

בהצלחה!