

מדינת ישראל

משרד החינוך

סוג הבחינה: בגרות לבתי-ספר על-יסודיים

מועד הבחינה: קיץ תש"ף, 2020

סמל השאלון: 798381

תרגום לערבית (2)

דولة إسرائيل

وزارة التربية والتعليم

نوع الامتحان: بچروت للمدارس الثانوية

موعد الامتحان: صيف 2020

رقم النموذج: 798381

מדעי התזונה

הוראות לנבחן

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

ג. חומר עזר מותר לשימוש: אין.

ד. הוראות מיוחדות:

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

2. את התשובות לשאלות 8-17 יש לסמן בתשובון שבעמוד 19 של מחברת הבחינה.

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

כתוב "טיטה" בראש כל עמוד טיטה. כתיבת טיטות כלשהן על דפים שמחוץ למחברת הבחינה עלולה לגרום לפסילת הבחינה!

בשאלון זה 7 עמודים.

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

التوجيهات في هذا النموذج مكتوبة بصيغة المذكر، لكنها موجهة للممتحنات وللممتحنين على حد سواء.

בהצלחה!

המשך מעבר לדף

نتمنى لك النجاح!

التتمة في الصفحة التالية

علم التغذية

تعليمات للممتحن

أ. مدّة الامتحان: ثلاث ساعات.

ب. مبنى النموذج وتوزيع الدرجات:

الفصل الأول	34	درجة
الفصل الثاني	36	درجة
الفصل الثالث	30	درجة
المجموع الكلي	100	درجة

ج. موادّ مُساعدة يُسمح استعمالها: لا توجد.

د. تعليمات خاصّة:

1. أجب عن عدد الأسئلة المطلوب في النموذج. المصحّح سوف يقرأ ويصحّح إجابات العدد المطلوب فقط من الأسئلة، بحسب ترتيب كتابتها في دفترك، ولن يُصحّح الإجابات الأخرى.

2. يجب الإشارة إلى إجابات الأسئلة 8-17 في ورقة الإجابات التي في صفحة 19 من دفتر الامتحان.

الأسئلة

الفصل الأول (34 درجة)

أجب عن سؤالين من الأسئلة 1-3 (لكل سؤال 17 درجة).

السؤال 1 – الدهون

أحد الأنظمة الغذائية لتخفيف الوزن الذي كان مألوفاً في الماضي هو النظام الغذائي الخالي من الدهون. أما اليوم فمعروف أن استهلاك الدهون ضروري لأداء الجسم وظيفته بشكل سليم.

- أ. اذكر ثلاث وظائف للدهون في جسم الإنسان. (5 درجات)
- ب. اشرح ما هو **الدهن المشبع** وأعطِ ثلاثة أمثلة على مواد غذائية (ممنوعة) تحتوي على دهن مشبع. (6 درجات)
- ج. اشرح ما هو **الدهن غير المشبع** وأعطِ ثلاثة أمثلة على مواد غذائية تحتوي على دهن غير مشبع. (6 درجات)

السؤال 2 – الحساسية لمركبات المواد الغذائية (רגישויות وאלרגיות למרכיבי מזון)

في السنوات الأخيرة ازداد الوعي للحساسية للمواد الغذائية.

- أ. 1. اذكر ثلاثة مركبات للمواد الغذائية يمكن أن تحفز الحساسية أو مواد غذائية يمكن أن تحفز رد فعل ناتج عن الحساسية. (9 درجات)
2. بالنسبة لكل مركب غذاء أو مادة غذائية ذكرتها في البند 1، أعطِ مثالين على منتجات غذائية تحتوي على هذا المركب أو على هذه المادة الغذائية. (8 درجات)
- ب. اذكر اثنين من الأعراض (תסמינים) يدلان على وجود كل واحدة من الحساسيات التي ذكرتها.

السؤال 3 – الفواكه والخضروات

- أ. هناك مجموعتان من الألياف الغذائية. (12 درجة)
1. اذكر اسمي هاتين المجموعتين.
2. اشرح وظائف كل مجموعة في جسم الإنسان.
- ب. اشرح ما هي أهمية استهلاك الخضروات والفواكه يومياً، باستثناء تزويد الجسم بالألياف الغذائية. (5 درجات)

الفصل الثاني (36 درجة)

أجب عن سؤالين من الأسئلة 4-7 (لكل سؤال 18 درجة).

السؤال 4 - التغذية في جيل المراهقة

يمرّ الجسم في جيل المراهقة بتغييرات فسيولوجية (داخل الجسم) كثيرة تلزم باتباع تغذية ملائمة.

- (6 درجات) أ. اذكر اسم معدن من المهمّ استهلاكه في جيل المراهقة، وشرح لماذا من المهمّ استهلاكه في هذا الجيل.
- (6 درجات) ب. اذكر خمسة أنواع من المواد الغذائية التي تحتوي عليها التغذية الصحية في جيل المراهقة.
- (6 درجات) ج. 1. اذكر نوعين من المواد الغذائية التي يوصى بالتقليل من استهلاكها في جيل المراهقة.
2. اشرح لماذا يوصى بالتقليل من استهلاكهما.

السؤال 5 - مجموعة فيتامينات B

تعتبر مجموعة فيتامينات B إحدى مجموعات الفيتامينات الأكثر أهمية لأداء الجسم وظيفته بشكل سليم.

- (6 درجات) أ. اذكر فيتامينين من مجموعة فيتامينات B ، وأعطِ مثالاً على مادة غذائية واحدة يوجد فيها كل واحد منهما (المجموع: مادّتان غذائيتان).
- (6 درجات) ب. اذكر ما هي الوظيفة الأساسية في جسم الإنسان لكل واحد من الفيتامينات التي ذكرتها.
- (6 درجات) ج. اذكر ظاهرة مرضية (طبية) واحدة يُمكن أن يُسببها نقص كل واحد من الفيتامينات التي ذكرتها (المجموع: ظاهرتان).

السؤال 6 - تغذية خُضرية (تזונה טבילנית)

قرر نعيم أن يكون خُضرياً (טבילנית) ولكنه لم يَسْتَشِرْ أيّ خبير تغذية في ما يتعلق بالمواد الغذائية التي يوصونه بها. بعد مرور نصف سنة بدأ نعيم يعاني من الضعف ومن تساقط الشعر.

أمامك لائحة طعام نعيم اليومية:

وجبة الإفطار	وجبة الغداء	وجبة العشاء
شاي نباتات، قطعتان من الخبز مدهونتان بمعجون شكولاتة بدون حليب	فتات مخبوز (פתייתים، رقائق)، سلطة خضروات، سلطة فواكه	سلطة خس، بطاطا مشوية، ثلاث قطع خبز مدهونة بمعجون شكولاتة بدون حليب

- (9 درجات) أ. قالت الطبيبة لنعيم إنه يعاني من نقص الأحماض الأمينية الحيوية. اشرح ما هي الأحماض الأمينية الحيوية.
- (9 درجات) ب. اقترح تغييرين على لائحة طعام نعيم يُوفّران له الأحماض الأمينية الحيوية التي تنقصه بدون أن يضطرّ إلى التنازل عن كونه خُضرياً (טבילנית). علّل اقتراحك.

السؤال 7 - مُنتجات الحليب

توصي منظمة الصحة العالمية باستهلاك مُنتجات الحليب يوميًا .

(12 درجة) أ. 1. اذكر ما هو المعدن الموجود في الحليب، وما هو الفيتامين الذي يساعد في امتصاص هذا المعدن في جسم الإنسان .

2. اعرض طريقتين لتزويد الجسم بهذا الفيتامين .

(6 درجات) ب. اذكر مُركَّبَيْن غذائيَّين إضافيَّين موجودَيْن في الحليب باستثناء المعدن الذي ذكرته .

الفصل الثالث (30 درجة)

أجب عن جميع الأسئلة 8-17 في ورقة الإجابات التي في صفحة 19 من دفتر الامتحان (لكل سؤال 3 درجات).
لكل سؤال توجد أربع إجابات، منها واحدة فقط صحيحة. ضع إشارة X في الخانة التي تحت الحرف الذي يمثل الإجابة التي اخترتها.
انتبه: أشر إلى إجاباتك ابتداءً من السؤال 8.

السؤال 8

أي مادة غذائية من المواد التالية تحتوي على أعلى نسبة من الأحماض الدهنية غير المشبعة؟

- المرجرين
- اللحم
- الزبدة
- زيت الصويا

السؤال 9

أمامك ملصق القيم الغذائية (تווית מזון) لأحد المنتجات.

נקארש סחיّة (חסיף בריאות)

חפנה מן الطاقة

ממנعة ולזיזה الطعم لبداية اليوم

القيمة الغذائية	في 100 غرام
طاقة (سعرات حرارية)	382
بروتينات (غرام)	4
المجموع الكلي للكربوهيدرات (غرام)	60
ألياف غذائية (غرام)	8
دهون (غرام) ومنها	14
دهن مشبع (غرام)	4.5
صوديوم (مليغرام)	375

ما هو عدد السعرات الحرارية التي مصدرها الكربوهيدرات والتي يستهلكها شخص يأكل 100 غرام من هذا المنتج؟

- 126
- 175
- 240
- 382

السؤال 10

ما الصحيح قوله عن المواد الغذائية الموجودة في قمة الهرم الغذائي الإسرائيلي؟

- أ. يُستحسن استهلاك هذه المواد الغذائية في كل وجبة.
- ب. يُستحسن التقليل من استهلاك هذه المواد الغذائية.
- ج. هذه المواد الغذائية غنية بالمعادن.
- د. هذه المواد الغذائية غير مُصنعة.

السؤال 11

في أي بند من البنود التالية تظهر فقط كربوهيدرات مُركبة؟

- أ. الجلو كوز، النشا، السلولوز
- ب. الفروكتوز، الجلو كوز، اللاكتوز
- ج. البكتين، اللاكتوز، الجلو كوز
- د. النشا، الجليكوجين، السلولوز

السؤال 12

في أي بند من البنود التالية تظهر فقط مأكولات خُضريّة (טבולוניים)؟

- أ. عدس، طحينة، خبز
- ب. رزّ (أرزّ)، عسل، بيض
- ج. خبز، جبنة، عدس
- د. يوغورت، لوز، بيض حرّ

السؤال 13

على أغلفة المُنتجات الغذائية تُعرض قائمة مُركّبات المُنتج. ما الذي بحسبه يتم ترتيب هذه المُركّبات في القائمة؟

- أ. بحسب الترتيب الأبجدي
- ب. بحسب كمّيّتها في المُنتج
- ج. بحسب أهمّيّتها الغذائية
- د. بحسب كمّيّة الطاقة التي تُنتج منها

السؤال 14

أي من المأكولات التالية غنيّ بأحماض دهنيّة من نوع أوميغا 3 ؟

أ. ستيك بقر

ب. سمكة سلمون

ج. قرنبيط (الزهرة)

د. دجاج

السؤال 15

أي مادة من المواد التالية لا تُهضم في المعدة أو في الأمعاء الدقيقة؟

أ. اللاكتوز

ب. النشا

ج. السلولوز

د. البروتين

السؤال 16

مما يتكوّن النشا؟

أ. من جزيئات الجلوكوز

ب. من جزيئات الجليسرول

ج. من الأحماض الأمينية

د. من جزيئات البروكتوز

السؤال 17

أي مركّب من مركّبات المُنْتَج التالية يحتوي على أحماض دهنيّة من نوع ترانس؟

أ. قشور القمح

ب. الزيت

ج. دهن نباتي صلب

د. الكوليسترول

نتمنى لك النجاح!