

מדינת ישראל

משרד החינוך

סוג הבחינה: בגרות לבתי-ספר על-יסודיים

מועד הבחינה: קיץ תשפ"א, 2021

סמל השאלון: 798381

תרגום לערבית (2)

دولة إسرائيل

وزارة التربية والتعليم

نوع الامتحان: بچروت للمدارس الثانوية

موعد الامتحان: صيف 2021

رقم النموذج: 798381

מדעי התזונה

הוראות לנבחן

علم التغذية

تعليمات للممتحن

א. משך הבחינה: שלוש שעות.

ב. מבנה השאלון ומפתח ההערכה:

פרק ראשון 40 נקודות

פרק שני 30 נקודות

פרק שלישי 30 נקודות

סך-הכול 100 נקודות

ג. חומר עזר מותר לשימוש: אין.

ד. הוראות מיוחדות:

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

2. את התשובות לשאלות 9-20 יש לסמן בתשובון שבעמוד 19 של מחברת הבחינה.

כתוב במחברת הבחינה בלבד, בעמודים נפרדים, כל מה שברצונך לכתוב כטייטה (ראשי פרקים, חישובים וכדומה). כתוב "טייטה" בראש כל עמוד טייטה. כתיבת טיטות כלשהן על דפים שמחוץ למחברת הבחינה עלולה לגרום לפסילת הבחינה!

א. מֵדֵה הַאִמְתַּחַן : סָלַת שָׁאָת .

ב . מִבְּנֵי הַנְּמוּדָג וְתוֹזִיעַ הַדְּרָגָת :

הַפְּסָל הָאוֹל 40 דְּרָגָה

הַפְּסָל הַשְּׁנַי 30 דְּרָגָה

הַפְּסָל הַשְּׁלִישִׁי 30 דְּרָגָה

הַמְּגֻמָּע הַכְּלָלִי 100 דְּרָגָה

ג . מוֹאָד מְסַאָדָה יֻסְמַח אִסְתַּמְאָלָהָ : לֹא תוֹגַד .

ד . תַּעֲלִימָת מְסַאָה :

1. אֲכִיב עַן עֵדַד הָאִשְׁטָה הַמְּטֻלָּב בַּיַּנְמוּדָג .
הַמְּטַחֵחַ סוֹף יִקְרָא וְיֻטַּחֵחַ אִיבָאָת הָעֵדַד הַמְּטֻלָּב
פֻּקֵּט מִן הָאִשְׁטָה , בַּחֲסַב תַּרְתִּיב כְּתַבְתָּהָ בַּיַּדְתְּרָ ,
וְלֵן יֻטַּחֵחַ הָאִיבָאָת הָאַחֲרִי .

2. יִכְּבַּב הָאִיבָאָה לְאִלֵּי אִיבָאָת הָאִשְׁטָה 9-20 בַּיַּדְתְּרָ
הָאִיבָאָת הַתִּי בַּיַּדְתְּרָ 19 מִן דְּפִתְר הָאִמְתַּחַן .

אֲכִיב כָּל מָה תֵּרִיד אֲנִי תִכְּתֵּב כְּמִסּוּדָה (רְאוּס אִלָּאָם , חֲסַבָּאָת וּמָה שֶׁבַּרְצוֹנְךָ
זֶלֶק) בַּיַּדְתְּרָ הָאִמְתַּחַן פֻּקֵּט וְעָלֵי שְׂפָחָת מִנְפַּסְלָה .
אֲכִיב כְּלִמָּה "מִסּוּדָה" בַּיַּדְתְּרָ כָּל שְׂפָחָה שֶׁתִּחַסְּכָהּ לְכְּתָבָה מִסּוּדָה .
כְּתָבָה מִסּוּדָת עָלֵי אִוְרָק חָאָרְגִיָּה לֵיסֵט מִן דְּפִתְר הָאִמְתַּחַן קִד תּוֹדִי לְאִלֵּי
הָאִמְתַּחַן .

בַּיַּדְתְּרָ הַנְּמוּדָג 9 שְׂפָחָת .

הַהֲנַחִיָּת בַּשְּׂאִלּוֹן זֶה מִנּוּסַחֹת בַּלְשׁוֹן זָכָר , אֲדָּ מְכוּוֹנּוֹת הֵן לְנַבְחָנוֹת וְהֵן לְנַבְחָנִים .
הַתּוֹכִיחָת בַּיַּדְתְּרָ הַנְּמוּדָג מְכֻתָּבָה בְּסִיגָה מְזִכָּר , לְכִנְהָ מוֹכֵחָה לְלִמְתַּחֲנָת וְלִמְתַּחֲנִין עָלֵי חֵדְּ סוּאָ .

נִרְגָּו לָךְ הַנְּכָאָח !

בַּהֲצַלַּחָה !

יִתְבַּע בַּיַּדְתְּרָ הַשְּׂפָחָה הַתַּלִּיָּה

הַמִּשְׁךְ מִעֲבֵר לְדָף

الأسئلة

الفصل الأول (40 درجة)

أجب عن سؤالين من الأسئلة 1-4 (لكل سؤال 20 درجة).

السؤال 1 - البروتينات (الزلاقيات)

البروتينات هي مركب مهم في تغذية الإنسان.

7 درجات) أ. عرّف ما هو الحمض الأميني الحيوي (חומצה אמינית חיונית).

6 درجات) ب. فيما يلي أربع مواد غذائية تحتوي على البروتين:

جبنة بيضاء، بيضة رخوة، فاصولياء خضراء، ستيك أنتريكوت.

رتّب المواد الغذائية الأربع بحسب قيمة البروتين فيها، من القيمة الأعلى إلى القيمة الأدنى.

7 درجات) ج. اشرح ما هي عملية تمسخ / تخثر البروتين (דנטורציה של חלבון)، واذكر العاملين اللذين يؤدیان إلى تكونها.

السؤال 2 - فيتامينات

الفيتامينات هي مركبات يستهلكها الإنسان من مصادر خارجية. مع ذلك، هناك فيتامينات يستطيع جسم الإنسان إنتاجها بنفسه.

13 درجة) أ. 1. اذكر الفيتامينين اللذين يُنتجُهما جسم الإنسان.

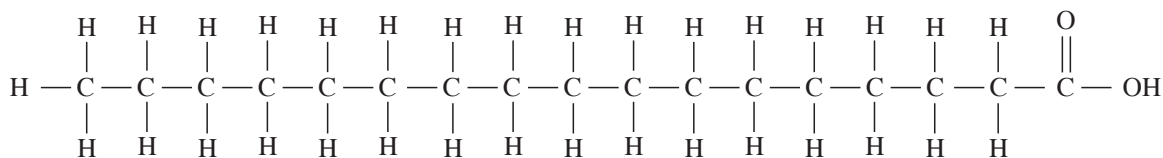
2. اذكر وظيفة واحدة لكل واحد من الفيتامينات التي ذكرتها.

7 درجات) ب. اذكر مصدرين خارجيين (ليسا من الكمّلات الغذائية [לא תוספי תזונה]) لاستهلاك كل واحد من الفيتامينات التي ذكرتها.

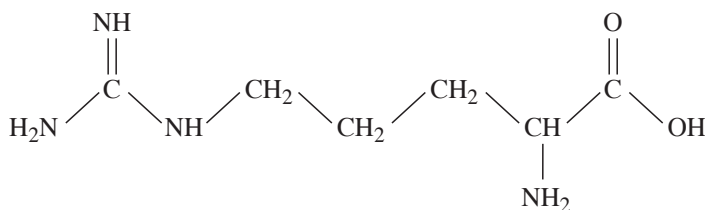
السؤال 3 - الكربوهيدرات

هناك ثلاث مجموعات من الكربوهيدرات .

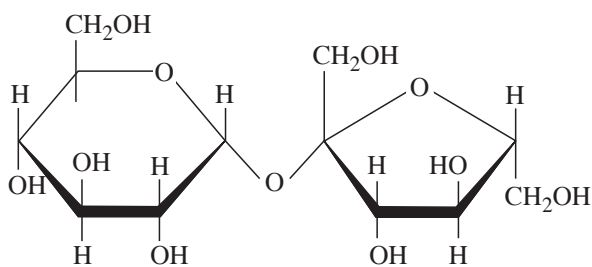
(6 درجات) أ. في الرسوم التوضيحية "أ-ج" لهذا السؤال يُعرض المبنى لثلاثة جزيئات .



الرسم التوضيحي "أ"



الرسم التوضيحي "ب"



الرسم التوضيحي "ج"

أذكر في أيّ رسم توضيحي يُعرض مبنى لكربوهيدرات، واذكر إلى أيّ مجموعة كربوهيدرات تنتمي الكربوهيدرات المعروضة في الرسم التوضيحي .

(7 درجات) ب. اشرح ما هي عملية التنفس الخلوي (نשימה خلوية)، واذكر ما هي المواد المتفاعلة (המגיבים) وما هي النواتج (התוצרים) في هذه العملية .

(7 درجات) ج. اذكر إلى أيّ مجموعة كربوهيدرات ينتمي السلولوز، واذكر مثالين لمصادر غذائية (غير مُصنّعة) تحتوي على السلولوز .

السؤال 4 - الدهون

- الدهون هي مُركَّب حيويّ في تغذية الإنسان، إلّا أنّ استهلاكها بشكل غير صحيح ولفترة طويلة قد يُسبِّب ضرراً للإنسان.
- (7 درجات) أ. اذكرَ ضررينَ صحيّين قد يُصيبا الإنسان بسبب استهلاك قليل للأحماض الدهنيّة غير المُشبَّعة.
- (7 درجات) ب. اذكرَ ثلاثة أضرار صحيّة قد يُصيبا الإنسان بسبب استهلاك كثير للأحماض الدهنيّة المُشبَّعة.
- (6 درجات) ج. فيما يلي جدولان يعرضان القيم الغذائية للمنتجين: المنتج "أ" والمنتج "ب".
أيّ منتج من هذين المنتجين أفضل من الناحية الغذائية؟ علّل إجابتك من خلال التطرُّق إلى ثلاث قيم غذائية.

القيم الغذائية لـ 100 غرام	
553	طاقة (سُعرات حراريّة)
8.5	بروتينات (غرام)
41.8	كربوهيدرات (غرام)
30.7	منها سكريّات (غرام)
38.2	مجموع الدهون (غرام)
12.9	منها أحماض دهنيّة مُشبَّعة (غرام)
0.5 >	منها أحماض دهن ترانس (غرام)
71	منها كوليسترول (مليغرام)
154	صوديوم (مليغرام)

جدول القيم الغذائية للمنتج "أ"

القيم الغذائية لـ 100 غرام	
242	طاقة (سُعرات حراريّة)
13.5	بروتينات (غرام)
24.5	كربوهيدرات (غرام)
2	منها سكريّات (غرام)
13	ألياف غذائيّة (غرام)
10	مجموع الدهون (غرام)
1	منها أحماض دهنيّة مُشبَّعة (غرام)
0.5 >	منها أحماض دهن ترانس (غرام)
2.5 >	منها كوليسترول (مليغرام)
380	صوديوم (مليغرام)

جدول القيم الغذائية للمنتج "ب"

الفصل الثاني (30 درجة)

أجب عن سؤالين من الأسئلة 5-8 (لكل سؤال 15 درجة).

السؤال 5 - أساليب التغذية

عندما نتبنى نمط حياة نباتيًا (لامحוני) أو خُضريًا (טבעוני) من المهم أن نحرص على لائحة طعام مُتوازنة.

(7 درجات) أ. عرّف المصطلحين نباتيّة (لامחוניות) وخُضريّة (טבעוניות).

(8 درجات) ب. 1. اشرح إيجابيّتين، من الناحية الصحيّة، لتبني نمط حياة خُضريّ.

2. اشرح سلبيّتين، من الناحية الصحيّة، لتبني نمط حياة خُضريّ.

السؤال 6 - توصيات غذائية للرياضيين

يحتاج الرياضيون إلى توصيات غذائية تتلاءم مع النشاط الرياضي الذي يمارسونه.

(7.5 درجات) أ. اشرح أهميّة استهلاك البروتينات بالنسبة للرياضيين.

(7.5 درجات) ب. اشرح أهميّة استهلاك الماء خلال ممارسة النشاط الرياضي.

السؤال 7 - جيل المراهقة

للمراهقين احتياجات غذائية خاصّة.

(7 درجات) أ. اذكر عاملين من العوامل التي تؤثر على الاحتياجات الغذائية وعلى العادات الغذائية عند المراهقين.

(8 درجات) ب. 1. اشرح ما هو السبب في ظهور نوبات الجوع (الشراهة) في جيل المراهقة.

2. اذكر ثلاثة مبادئ للتغذية المُتوازنة في جيل المراهقة.

السؤال 8 - الحمل والولادة

الحمل هو تحدٍّ غذائيّ كبير للجسم.

(8 درجات) أ. 1. اذكر ثلاثة أطعمة أو مشروبات يُفضّل عدم استهلاكها أو التقليل من استهلاكها خلال فترة الحمل.

2. اشرح لماذا يجب التقليل من استهلاك الأطعمة أو المشروبات التي ذكّرتها.

(7 درجات) ب. اشرح لماذا يجب على النساء المُرضعات أن يحرّصن على تغذية صحيحة، مُتنوّعة ومُتوازنة.

الفصل الثالث (30 درجة)

أجب عن ستة من الأسئلة 9-20 في ورقة الإجابات التي في صفحة 19 من دفتر الامتحان (لكل سؤال 5 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 9.

السؤال 9

أي من مركبات المواد الغذائية التالية تتحلل بشكل جزئي في الفم؟

أ. الكربوهيدرات

ب. البروتينات

ج. الدهون

د. الفيتامينات

السؤال 10

أي العوامل تؤثر بشكل مباشر على عملية الأيض الأساسية في الجسم؟

أ. العمر، الجنس، ساعات الضوء

ب. النشاط الجسماني، الحالة الصحية، الطول

ج. النشاط الجسماني، الطول، مدة النوم اليومية

د. العمر، الجنس، النسبة بين العضلات / الدهون

السؤال 11

أي جزيء من الجزيئات التالية يحتوي على عنصر النيتروجين؟

أ. أحادي السكر

ب. حمض أميني

ج. جليسرول

د. حمض دهني

السؤال 12

ما هو القول الصحيح بالنسبة للبروتين غير الكامل؟

- أ. هذا البروتين يحتوي على جميع الأحماض الأمينية الحيوية.
- ب. هذا البروتين مصدره هو عالم النبات.
- ج. هذا البروتين يمكنه أن يرتبط مع جزيء دهن.
- د. هذا البروتين يمكنه أن يرتبط مع جزيء ماء.

السؤال 13

أي المواد الغذائية التالية تحتوي على أقل سُعرات حرارية؟

- أ. 100 غرام زيت زيتون بكر (כתית) ممتاز
- ب. 100 غرام زبدة
- ج. 100 غرام سكر أبيض
- د. 100 غرام لوز غير محمص

السؤال 14

في كل بند من البنود التالية مُعطاة قائمة أكلات تتكوّن منها الوجبة. أي من الوجبات التالية تُلائم الشخص الذي يشتهلك تغذية كيتونية (קטוגנית) (تغذية غنية بالدهون وفقيرة بالكربوهيدرات)؟

- أ. ستيك أنتريكوت مع نخاع عظمي وفاصولياء خضراء
- ب. باد تاي الدجاج (شعيرية أرز مع دجاج وخضروات بطريقة "מוקפץ") وسوشي (סושי)
- ج. سندويش همبورجر، بطاطا مقلية (تشيبس) وسلطة خضروات
- د. كفتة بقر، أرز وخضروات مُبخرة (מאודים)

السؤال 15

ما هي عوامل الخطر لتطور أمراض القلب؟

- التدخين، الوراثة، قلة النشاط الجسماني، استهلاك القليل من الماء
- التدخين، الوراثة، قلة النشاط الجسماني، استهلاك الغذاء المصنّع
- قلة النوم، استهلاك الغذاء المصنّع، التعرّض الطويل لأشعة الشمس، الوراثة
- قلة النوم، استهلاك الغذاء المصنّع، التعرّض الطويل لأشعة الشمس، وجبات غير منظمّة

السؤال 16

لماذا يُوصى بالتقليل من استهلاك الكربوهيدرات البسيطة؟

- لأنّها قد تُسبّب الخَرَف (שיטיון [דמנציה])
- لأنّها ذات قيمة غذائية منخفضة
- لأنّها حلوة المذاق جدًّا
- لأنّها صعبة الهضم

السؤال 17

الإسقربوط (לאסדרבה) هو مرض تميّز به البَحّارة في الماضي .

ما هو سبب هذا المرض؟

- زيادة في فيتامين A
- زيادة في فيتامين C
- نقص في فيتامين A
- نقص في فيتامين C

السؤال 18

ما هي تَوَصِيَّات التغذية الرئيسية لأبناء الجيل الثالث (الشيخوخة) على ضوء الانخفاض المتوقع في كثافة العظم؟

- أ. استهلاك موادَّ غذائية غنية بفيتامين A، بفيتامين D وبالكالسيوم
- ب. استهلاك موادَّ غذائية غنية بفيتامين D، بفيتامين E والحديد
- ج. استهلاك موادَّ غذائية غنية بفيتامين C، بفيتامين K وبالمغنيزيوم
- د. استهلاك موادَّ غذائية غنية بفيتامين A، بفيتامين E وبالسلولوز

السؤال 19

أيّ الفيتامينات تذوب في الدهن؟

- أ. D و C
- ب. A و B
- ج. A و B
- د. A و D

السؤال 20

لأيّ غرض تُستعمل الدهون؟

- أ. لإذابة الفيتامينات، لبناء الإنزيمات ولحماية الأعضاء الداخلية
- ب. لإذابة الفيتامينات، لبناء الإنزيمات ولإنتاج الأجسام المضادة
- ج. لبناء الهرمونات، كمركَّب في غشاء الخلية وكنسيج عَزل
- د. لبناء الهرمونات، كمركَّب في نواة الخلية وكمصدر طاقة

نرجو لك النجاح!