

מדינת ישראל

משרד החינוך

סוג הבחינה: בגרות לבתי-ספר על-יסודיים

מועד הבחינה: קיץ תשפ"ג, 2023

סמל השאלון: 798381

תרגום לערבית (2)

دولة إسرائيل

وزارة التربية والتعليم

نوع الامتحان: بچروت للمدارس الثانوية

موعد الامتحان: صيف 2023

رقم النموذج: 798381

מדעי התזונה

הוראות לנבחנים

علم التغذية

تعليمات للممتحنين

א. משך הבחינה: שלוש שעות.

א. מֵדָה الامتحان: ثلاث ساعات.

ב. מבנה השאלון ומפתח ההערכה:

פרק ראשון	36	נקודות
פרק שני	36	נקודות
פרק שלישי	28	נקודות
סך-הכול	100	נקודות

ב. מבני النموذج وتوزيع الدرجات:

الفصل الأول	36	درجة
الفصل الثاني	36	درجة
الفصل الثالث	28	درجة
المجموع الكلي	100	درجة

ג. חומר עזר מותר בשימוש: אין.

ג. موادّ مُساعدة يُسمح استعمالها: لا توجد.

ד. הוראות מיוחדות: אין.

ד. تعليمات خاصة: لا توجد.

כתבו במחברת הבחינה בלבד, בעמודים נפרדים, כל מה שברצונכם לכתוב

כתיבה (ראשי פרקים, חישובים וכדומה).

כתבו "טייטה" בראש כל עמוד טייטה. כתיבת טייטות כלשהן על דפים שמחוץ

למחברת הבחינה עלולה לגרום לפסילת הבחינה!

אכתבו כל מה תרیدון أن تكتبوه كمسودة (رؤوس أقلام، حسابات وما شابه

ذلك) في دفتر الامتحان فقط وعلى صفحات منفصلة.

אכתבו كلمة "مسودة" في بداية كل صفحة ستخصصونها لكتابة مسودة.

كتابة مسودات على أوراق خارجية ليست من دفتر الامتحان قد تؤدي إلى

إلغاء الامتحان.

בשאלון זה 6 עמודים.

في هذا النموذج 6 صفحات.

השאלות בשאלון זה מנוסחות בלשון רבים,

אף על פי כן על כל תלמידה וכל תלמיד להשיב עליהן באופן אישי.

الأسئلة في هذا النموذج مكتوبة بصيغة الجمع،

وعلى الرغم من ذلك يجب على كل تلميذة وكل تلميذ الإجابة عنها بشكل شخصي.

בהצלחה!

نرجو لكم النجاح!

המשך מעבר לדף

يتبع في الصفحة التالية

الأسئلة

الفصل الأول (36 درجة)

أجيبوا عن ثلاثة من الأسئلة 1-5 (لكل سؤال - 12 درجة).

السؤال 1 - الأحماض الأمينية

- (6 درجات) أ. اشرحوا ما هو الحمض الأميني، وما هو الحمض الأميني الحيوي (חומצה אמינית حيوية).
- (3 درجات) ب. اذكروا بالتفصيل مصدرين للحمض الأميني من الحيوانات.
- (3 درجات) ج. اذكروا بالتفصيل مصدرًا واحدًا للحمض الأميني من النباتات.

السؤال 2 - السكريات

- (6 درجات) أ. اشرحوا ما هو المؤشر الجلايسيمي (אينדקס גליקמי).
- (6 درجات) ب. اذكروا ثلاثة أمثلة على موادَّ غذائية (מזונות) ذات مؤشر جلايسيمي عالٍ ومثاليين على موادَّ غذائية ذات مؤشر جلايسيمي منخفض.

السؤال 3 - الحساسيات (רגישויות ואלרגיות)

- (6 درجات) أ. اشرحوا لماذا من المهم أن نعرف إن كانت المادة الغذائية تحتوي على مركبات يُمكن أن تثير رد فعل حساسي (תגובה אלרגית).
- (3 درجات) ب. أعطوا ثلاثة أمثلة على مركبات حساسية (רכיבים אלרגניים).
- (3 درجات) ج. اذكروا ثلاث موادَّ غذائية تحتوي على مركبات الحساسية التي ذكرتموها في الإجابة عن البند "ب".

السؤال 4 - البروتينات

- (6 درجات) أ. اشرحوا ما هو تَمَسُّخ البروتين (דנטורציה של חלבון)، وشرحوا عملية تكونه.
- (3 درجات) ب. اذكروا مادَّتين غذائيتين لهما قيمة بروتينية عالية.
- (3 درجات) ج. اذكروا مادَّتين غذائيتين لهما قيمة بروتينية منخفضة.

السؤال 5 - الفيتامينات

- (4 درجات) أ. اذكروا نوعين من الفيتامينات التي تذوب في الماء.
- (4 درجات) ب. اذكروا نوعين من الفيتامينات التي تذوب في الدهن.
- (4 درجات) ج. اذكروا ثلاثة مصادر للفيتامين C، وهي ليست مضافات غذائية (תוספי מזון).

الفصل الثاني (36 درجة)

أجيبوا عن ثلاثة من الأسئلة 6-10 (لكل سؤال - 12 درجة).

السؤال 6 - سنّ المراهقة

- (6 درجات) أ. اكتبوا لائحة طعام (תפריט) (كربوهيدرات، خضروات، بروتينات) التي تلائم الفتيان والفتيات في سنّ المراهقة، وشرحوا ما الشيء الذي وجّهكم في كتابة اللائحة.
- (6 درجات) ب. اشرحوا ما هي اضطرابات الطعام (הפרעות אכילה)، واذكروا نوعين من اضطرابات الطعام.

السؤال 7 - المعادن

- (6 درجات) أ. اذكروا ثلاثة أنواع من المعادن (מינרלים) الضرورية لجسم الإنسان.
- (6 درجات) ب. اذكروا مصدراً طبيعياً (ليس مُضافاً غذائياً) واحداً لكل واحد من المعادن التي ذكرتموها في الإجابة عن البند "أ".

السؤال 8 - الطاقة

- (6 درجات) أ. اذكروا ثلاث عمليات فسيولوجية يومية يستهلك الجسم الطاقة خلالها.
- (6 درجات) ب. اشرحوا إن كان جسم الإنسان يستهلك الطاقة أيضاً في حالة الاستراحة (النوم، مثلاً).

السؤال 9 - الماء

- (4 درجات) أ. اذكروا ثلاثة أمثلة على أنشطة التي يفقد الجسم الماء خلالها.
- (4 درجات) ب. اشرحوا طريقتين يستوعب جسم الإنسان الماء بواسطتهما.
- (4 درجات) ج. اشرحوا لماذا من المهم المحافظة على توازن ماء صحيح في جسم الإنسان.

السؤال 10 - أنواع الحميات الغذائية

- (4 درجات) أ. اذكروا ثلاثة أنواع مأكولات لا يُمكن تناولها في نظام التغذية الخُصريّة (תזונה טבעונית).
- (4 درجات) ب. اذكروا ثلاثة أنواع مأكولات (غير التي ذكرتها في البند "أ") لا يُمكن تناولها في نظام التغذية النباتية (תזונה צמחונית).
- (4 درجات) ج. من ناحية غذائية، على أي شيء يجب أن يحرص من اختار نظاماً غذائياً نباتياً أو خضرياً؟ اشرحوا إجابتكم.

الفصل الثالث (28 درجة)

أجيبوا عن سبعة من الأسئلة 11-20 (لكل سؤال - 4 درجات).

لكل سؤال توجد أربع إجابات، منها واحدة فقط صحيحة.

ضعوا إشارة X في الخانة التي تحت الحرف الذي يمثل الإجابة التي اخترتموها، وذلك في المكان المخصص لها في دفتر الامتحان.

انتبهوا، أشيروا إلى الإجابات ابتداءً من السؤال 11.

السؤال 11

في عملية الهضم، أين يحدث التحليل الميكانيكي للطعام؟

أ. خلال تحضير الطعام.

ب. في الفم.

ج. في الأمعاء الغليظة.

د. في الأمعاء الدقيقة.

السؤال 12

شركات المواد الغذائية ملزمة بتسجيل قائمة مركبات المواد الغذائية (רשימת מרכיבי המזון) على كل منتج. ماذا يمكن أن نفهم من ترتيب المركبات؟

أ. لا توجد أي أهمية للترتيب.

ب. المركبات مرتبة حسب أسعارها.

ج. المركبات مرتبة حسب كميتها في المنتج، من الأكبر إلى الأصغر.

د. المركبات مرتبة حسب كميتها في المنتج، من الأصغر إلى الأكبر.

السؤال 13

أوصاني الطبيب بتناول طعام قليل الدسم (דל שומן). عن أي طعام من المفضل أن أمتنع؟

أ. صدر دجاج

ب. بيض

ج. سمك السلمون

د. ستيك أنتريكوت

السؤال 14

في أي مادة من المواد التالية تظهر جزيئات جلوكوز؟

أ. النشا

ب. الدهن

ج. الدهن النباتي

د. البروتين

السؤال 15

طُلبَ مني أن أكتب قائمة طعام (תפריט) لسكان بيت مُسنين من الجيل الثالث (الشيخوخة).

أي معدن (מינרל) يجب أن أحرص بشكل خاص على أن يكون موجودًا في غذائهم.

أ. السلولوز

ب. فيتامين D

ج. الكالسيوم

د. الصوديوم

السؤال 16

أي مادة غذائية من التالية تحتوي على أكبر عدد من السعرات الحرارية؟

أ. 100 غرام من السكر الأبيض

ب. 100 غرام من السكر البني

ج. 100 غرام من بذور عبّاد الشمس

د. 200 غرام من الزبدة

السؤال 17

أريد أن أمتنع عن أكل الجلوتين. أيّ غذاء من الأغذية التالية يلائم نظام التغذية الخاص بي؟

أ. وجبة فلافل داخل رغيف خبز.

ب. وجبة سوشي طحالب وأرز.

ج. بوريكس عجین فطير (בלק לאיד) وجبنة.

د. باستا من طحين دوروم مع الشمينت والفطر.

السؤال 18

أي من الفيتامينات التالية تذوب في الماء؟

أ. B, C

ب. A, B, D

ج. C

د. B, C, K

السؤال 19

أي من التالية هو ثنائي السكر (١٦ סוכר)؟

أ. البروتين

ب. السُّكَّرِيت

ج. اللاكتوز

د. الجلوتين

السؤال 20

أي مادة غذائية يُمنع استهلاكها في فترة الحمل؟

أ. ستیک مطهو/مشوي بشكل جيّد.

ب. سلطة خسّ طازجة.

ج. سوشي مع سمك طازج.

د. سلطة بيض مسلوق.

نرجو لكم النجاح!

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