

מדעי התזונה

הוראות לנבחן

א. משך הבחינה: שלוש שעות.

ב. מבנה השאלון ומפתח ההערכה: פרק ראשון: 36 נקודות
פרק שני: 36 נקודות
פרק שלישי: 28 נקודות
סך-הכול: 100 נקודות

ג. חומר עזר מותר בשימוש: אין.

ד. הוראות מיוחדות: אין.

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

ההנחיות בשאלון זה מנוסחות בלשון זכר ומכוונות לנבחנות ולנבחנים כאחד.

בהצלחה!

/המשך בעמוד הבא/

בהצלחה!

השאלות

פרק ראשון (36 נקודות)

ענו על שלוש מבין השאלות 1–5 (לכל שאלה – 12 נקודות).

שאלה 1 – חומצות אמיניות

- א. הסבירו מהי חומצה אמינית, ומהי חומצה אמינית חיונית. (6 נקודות)
- ב. פרטו **שני** מקורות לחומצה אמינית מן החי. (3 נקודות)
- ג. פרטו מקור **אחד** לחומצה אמינית מן הצומח. (3 נקודות)

שאלה 2 – סוכרים

- א. הסבירו מהו אינדקס גליקמי. (6 נקודות)
- ב. ציינו **שלוש** דוגמאות למזונות בעלי אינדקס גליקמי **גבוה ושתי** דוגמאות למזונות בעלי אינדקס גליקמי **נמוך**. (6 נקודות)

שאלה 3 – רגישויות ואלרגיות

- א. הסבירו מדוע חשוב לדעת אם מזון מכיל רכיבים העשויים לעורר תגובה אלרגית (6 נקודות)
- ב. הביאו **שלוש** דוגמאות לרכיבים אלרגניים. (3 נקודות)
- ג. ציינו **שלושה** מזונות שמכילים את הרכיבים האלרגניים שציינתם בתשובה לסעיף ב'. (3 נקודות)

שאלה 4 – חלבונים

- א. הסבירו מהי **דנטורציה של חלבון** והסבירו את תהליך היווצרותה. (6 נקודות).
- ב. ציינו **שני** מזונות בעלי ערך חלבוני גבוה. (3 נקודות)
- ג. ציינו **שני** מזונות בעלי ערך חלבוני נמוך. (3 נקודות)

שאלה 5 – ויטמינים

- א. ציינו **שני** ויטמינים המסיסים במים. (4 נקודות)
- ב. ציינו **שני** ויטמינים המסיסים בשומן. (4 נקודות)
- ג. ציינו **שלושה** מקורות לוויטמין C, שאינם תוספי מזון. (4 נקודות)

פרק שני (36 נקודות)

ענו על שלוש מבין השאלות 6–10 (לכל שאלה – 12 נקודות).

שאלה 6 – גיל ההתבגרות

- א. כתבו תפריט (פחמימה, ירק, חלבון) המתאים לנערים ולנערות בגיל ההתבגרות, והסבירו מה הנחה אתכם בכתיבת התפריט. (6 נקודות)
- ב. הסבירו מהי הפרעת אכילה וציינו שני סוגים של הפרעות אכילה. (6 נקודות)

שאלה 7 – מינרלים

- א. ציינו שלושה סוגים של מינרלים החיוניים לגוף האדם. (6 נקודות)
- ב. ציינו מקור טבעי (לא תוספי מזון) אחד לכל אחד מהמינרלים שציינתם בתשובה לסעיף א'. (6 נקודות)

שאלה 8 – אנרגיה

- א. ציינו שלוש פעולות פיזיולוגיות, יום יומיות, שבמהלכן הגוף צורך אנרגיה. (6 נקודות)
- ב. הסבירו אם גוף האדם צורך אנרגיה גם במצב מנוחה (שינה למשל). (6 נקודות)

שאלה 9 – מים

- א. ציינו שלוש דוגמאות לפעילויות שבמהלכן הגוף מאבד מים. (4 נקודות)
- ב. הסבירו שתי דרכים שבאמצעותן גוף האדם קולט מים. (4 נקודות)
- ג. הסבירו מדוע חשוב לשמור על מאזן מים תקין בגוף האדם. (4 נקודות)

שאלה 10 – סוגי דיאטות

- א. ציינו שלושה סוגי מאכלים שאותם לא ניתן לאכול בתזונה טבעונית. (4 נקודות)
- ב. ציינו שלושה סוגי מאכלים (שלא ציינתם בתשובה לסעיף א') שאותם לא ניתן לאכול בתזונה צמחונית. (4 נקודות)
- ג. מבחינה תזונתית, על מה צריך להקפיד מי שבוחר להתקיים על דיאטה צמחונית או טבעונית? הסבירו את התשובה. (4 נקודות)

פרק שלישי (28 נקודות)

ענו על שבע מבין השאלות 11–20 (לכל שאלה – 4 נקודות).

לכל שאלה ארבע תשובות, אך רק אחת מהן נכונה.
סמנו X במשבצת שמתחת לאות המציינת את התשובה שבחרתם במקום המיועד
לכך המחברת הבחינה.
שימו לב, סמנו את התשובות החל משאלה מספר 11.

שאלה 11

בתהליך העיכול, היכן מתבצע פירוק מכני של המזון?

א. בזמן הכנת המזון

ב. בחלל הפה

ג. במעי הגס

ד. במעי הדק

שאלה 12

חברות המזון מחויבות לציין את רשימת מרכיבי המזון בכל מוצר. מה ניתן ללמוד מסדר
ההופעה של המרכיבים?

א. לסדר אין חשיבות.

ב. המרכיבים מסודרים לפי המחיר שלהם.

ג. המרכיבים מסודרים לפי הכמות שלהם במוצר, מהגדול לקטן.

ד. המרכיבים מסודרים לפי הכמות שלהם במוצר, מהקטן לגדול.

שאלה 13

הרופא המליץ לי לאכול אוכל דל שומן. מאיזה מאכל כדאי לי להימנע?

א. חזה עוף

ב. ביצים

ג. דג סלמון

ד. סטייק אנטריקוט

שאלה 14

באיזה חומר מופיעות מולקולות של גלוקוז?

- א. עמילן
- ב. שומן
- ג. שומן צמחי
- ד. חלבון

שאלה 15

התבקשתי לכתוב תפריט לדיירי דיור מוגן בגיל השלישי.
על איזה מינרל עליי להקפיד במיוחד שיקבלו בתזונתם?

- א. תאית
- ב. ויטמין D
- ג. סידן
- ד. נתרן

שאלה 16

איזה מזון מכיל יותר קלוריות?

- א. 100 גרם סוכר לבן
- ב. 100 גרם סוכר חום
- ג. 100 גרם גרעיני חמנייה
- ד. 200 גרם חמאה

שאלה 17

אני רוצה להימנע מאכילת גלוטן. איזה מהמזונות הבאים יתאים לתזונה שלי?

- א. מנה של פלאפל בפיתה
- ב. מנה של סושי אצות ואורז
- ג. בורקס בצק עלים וגבינה
- ד. פסטה מקמח דורום עם שמנת ופטריות

שאלה 18

אילו ויטמינים מסיסים במים?

- א. B, C
- ב. A, B, D
- ג. C
- ד. B, C, K

שאלה 19

מה מהבאים **הינו** דו סוכר?

- א. חלבון
- ב. סוכרזית
- ג. לקטוז
- ד. גלוקטן

שאלה 20

איזה מזון **אסור** לצרוך בתקופת הריון?

- א. סטייק עשוי היטב
- ב. סלט חסה טרי
- ג. סושי עם דג טרי
- ד. סלט ביצים קשות