

מדינת ישראל

משרד החינוך

סוג הבחינה: בגרות לבתי-ספר על-יסודיים

מועד הבחינה: קיץ תשפ"ה, 2025

סמל השאלון: 798381

תרגום לערבית (2)

دولة إسرائيل

وزارة التربية والتعليم

نوع الامتحان: بچروت للمدارس الثانوية

موعد الامتحان: صيف 2025

رقم النموذج: 798381

מדעי התזונה

הוראות לנבחנים

علم التغذية

تعليمات للمُمتحِنين

א. משך הבחינה: שלוש שעות.

א. מدة الامتحان: ثلاث ساعات.

ב. מבנה השאלון ומפתח ההערכה:

ב. מבني النموذج وتوزيع الدرجات:

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

הפרק הראשון	36	درجة
הפרק الثاني	36	درجة
הפרק الثالث	28	درجة
المجموع الكلي	100	درجة

ג. חומר עזר מותר בשימוש: אין.

ג. موادّ مُساعدة يُسمح استعمالها: لا توجد.

ד. הוראות מיוחדות:

ד. تعليمات خاصة:

1. את כל התשובות עליכם לכתוב בעט, במחברת הבחינה בלבד.

1. اكتبوا جميع الإجابات بقلم حبر، في دفتر الامتحان فقط.

2. ענו על מספר השאלות הנדרש בשאלון. המעריך יקרא ויעריך את מספר התשובות הנדרש בלבד, לפי סדר כתיבתן במחברת, ולא יתייחס לתשובות נוספות.

2. أجبوا عن عدد الأسئلة المطلوب في النموذج. المُصحح سوف يقرأ ويُصحح إجابات العدد المطلوب فقط من الأسئلة، بحسب ترتيب كتابتها في دفتر، ولن يُصحح الإجابات الأخرى.

3. את התשובות על השאלות שבפרק השלישי יש לסמן בתשובון שבעמוד 23 של מחברת הבחינה.

3. أشيروا إلى الإجابات عن الأسئلة في الفصل الثالث في ورقة الإجابات التي في صفحة 23 من دفتر الامتحان.

כתבו במחברת הבחינה בלבד, בעמודים נפרדים, כל מה שברצונכם לכתוב כטייטה (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 7 עמודים.

في هذا النموذج 7 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

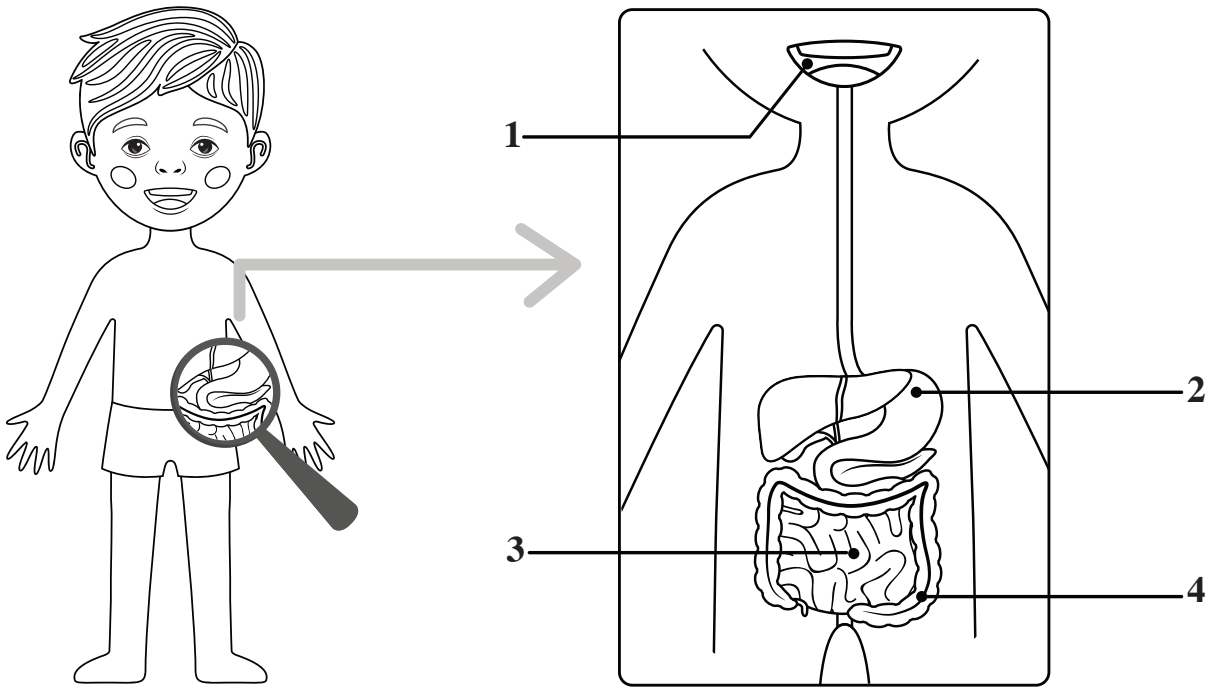
الأسئلة

الفصل الأول (36 درجة)

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

السؤال 1 - الجهاز الهضمي

يصف الرسم التوضيحي للسؤال جهاز الهضم، وفيه أربعة أعضاء مُشار إليها بالأرقام 1 إلى 4 .



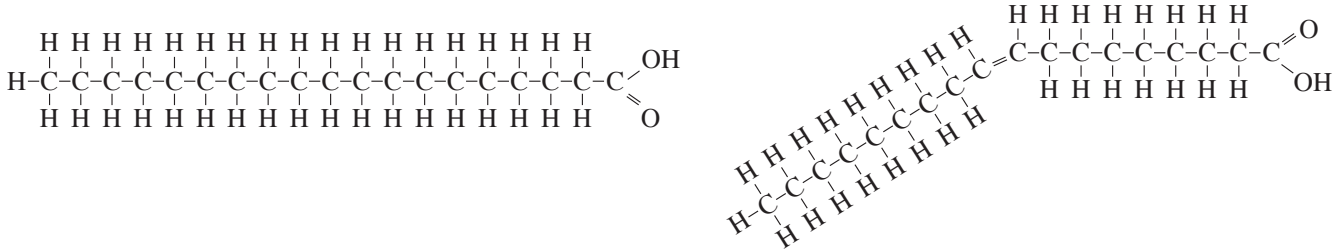
shutterstock.com

الرسم التوضيحي للسؤال 1

- أ. (3 درجات) في أي عضو يجري الهضم الميكانيكي والهضم الكيميائي للبروتينات؟ اذكروا اسم العضو ورقمه في الرسم التوضيحي.
- ب. (3 درجات) في أي عضو يبدأ الهضم الميكانيكي للغذاء؟ اذكروا اسم العضو ورقمه في الرسم التوضيحي.
- ج. (3 درجات) في أي من الأعضاء يوجد تركيز مرتفع جداً للبكتيريا، من بينها تلك التي تُنتج B12؟ اذكروا اسم العضو ورقمه في الرسم التوضيحي.
- د. (3 درجات) في أي من الأعضاء يجري امتصاص الماء والمواد الغذائية (المغذيات)؟ اذكروا اسم العضو ورقم كل واحد منهما في الرسم التوضيحي.

السؤال 2 - الدهنيّات

- أ. يصف الرسمان التوضيحيّان "أ" و "ب" للسؤال حامضين دهنيّين - المشبّع وغير المشبّع.
(6 درجات)
1. (3 درجات) اذكروا أيّ حامض دهنيّ موصوف في الرسم التوضيحيّ "أ"، وأعطوا مثالاً واحداً على غذاء يحتوي على حامض دهنيّ من هذا النوع.
2. (3 درجات) اذكروا أيّ حامض دهنيّ موصوف في الرسم التوضيحيّ "ب"، وأعطوا مثالاً واحداً على غذاء يحتوي على حامض دهنيّ من هذا النوع.



الرسم التوضيحيّ "ب" للسؤال 2

الرسم التوضيحيّ "أ" للسؤال 2

- ب. اذكروا ثلاث وظائف للكوليسترول في جسم الإنسان.
(6 درجات)

السؤال 3 - البروتينات

- يقترح مُنتجُو الغذاء وشبكات بيع الموادّ الغذائيّة على المُستهلكين الكثير من المنتجات الغنيّة بالبروتين. هذا الأمر يؤدّي إلى استهلاك متزايد للبروتينات.
- أ. اذكروا سببَيْن لأهميّة استهلاك البروتينات.
(6 درجات)
- ب. اذكروا كيف يتخلّص الجسم من البروتينات الزائدة.
(3 درجات)
- ج. الاستهلاك المُفرط للبروتينات لفترة طويلة يُمكن أن يضرّ بعضوَيْن في جسم الإنسان. اذكروا اسم واحد من هذين العضوَيْن.
(3 درجات)

السؤال 4 - الحديد

- شعرت أميرة بالضعف والتعب لفترة طويلة. تبيّن من فحص الدم الذي أجري لها أنّها تعاني من نقص في الحديد.
- أ. في أيّ نوع من الخلايا في جسم الإنسان يوجد معظم الحديد؟
(3 درجات)
- ب. اشرحوا ما هي الوظيفة الرئيسيّة للحديد في جسم الإنسان.
(3 درجات)
- ج. بناءً على إجابتكم للبند "ب"، اشرحوا لماذا النقص في الحديد يجعل أميرة تشعر بالضعف والتعب.
(6 درجات)

السؤال 5 - منظومة الماء في جسم الإنسان

- أ. اذكروا ثلاث وظائف للماء في جسم الإنسان.
(6 درجات)
- ب. انتشر في إحدى الشبكات الاجتماعيّة تحدّي يعرض على الشبيبة شرب خمسة لترات من الماء خلال دقيقة واحدة. هل يشكّل هذا التحديّ خطراً على صحّة الشبيبة؟ علّلوا الإجابة.
(6 درجات)

الفصل الثاني (36 درجة)**أجيبوا عن ثلاثة من الأسئلة 6-10 (لكل سؤال - 12 درجة).****السؤال 6 - الطاقة**

- (4 درجات) أ. اكتبوا ما هما مَصْدَرَا الطاقة الرئيسيان اللذان يستخدمهما الجسم خلال النشاط البدني.
- (8 درجات) ب. اكتبوا ما هي الفروق بين مَصْدَرَي الطاقة اللذين ذكرتوهما أعلاه، من حيث قيمة سرعاتهما الحرارية، ومن حيث وتيرة إنتاج الطاقة (سريعة أو بطيئة).

السؤال 7 - التغذية في سنّ الرضاعة

- (4 درجات) أ. من المهم إعطاء الأطفال أغذية مختلفة بشكلٍ تدريجيّ. اذكروا سببَيْن لذلك.
- (4 درجات) ب. استهلاك الكالسيوم مهم جدًا في فترة الرضاعة. اشرحوا لماذا.
- (4 درجات) ج. استهلاك الحديد مهم جدًا في فترة الرضاعة. اشرحوا لماذا.

السؤال 8 - التغذية في سنّ المراهقة

- (6 درجات) أ. اذكروا عاملَيْن اثنين يؤثّران على الاحتياجات الغذائية في سنّ المراهقة.
- (6 درجات) ب. اشرحوا واحدًا من العاملَيْن اللذين ذكرتوهما في الإجابة عن البند "أ".

السؤال 9 - التغذية والنشاط البدني

- الكربوهيدرات هي مُركَّب هام في تغذية الرياضيين.
- (6 درجات) أ. خلال ممارسة النشاط الرياضي الهوائي (פלאיליות אירובית) المتواصل يُوصى باستهلاك كربوهيدرات بسيطة. اشرحوا لماذا، وأعطوا مثالَيْن على أغذية تحتوي على كربوهيدرات بسيطة.
- (6 درجات) ب. بعد النشاط الرياضي الهوائي المتواصل يُوصى باستهلاك كربوهيدرات مُركَّبة. اشرحوا لماذا، وأعطوا مثالَيْن على أغذية تحتوي على كربوهيدرات مُركَّبة.

السؤال 10 - مُؤشّر BMI

- يساعد مُؤشّر BMI في تقييم وَزْن الشخص هل هو سليم أم لا.
- (6 درجات) أ. اذكروا ما هما المعطيان (المتغيّران) اللذان يُستخدَمان لحساب مُؤشّر BMI.
- (6 درجات) ب. هل يُمكن أن يكون للطفل والشخص البالغ قيمة BMI مُتماثلة؟ اشرحوا لماذا.

القسم الثالث (28 درجة)

أجيبوا عن سبعة من الأسئلة 11-20 في ورقة الإجابات التي في الصفحة 23 من دفتر الامتحان (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. انتبهوا، أشيروا إلى الإجابات ابتداءً من السؤال 11.

السؤال 11

أمامكم أقوال تتطرق إلى الدهن والزيت (שמן ושמן). اختاروا القول الصحيح.

- الدهن مُركَّب فقط من أحماض دهنيّة غير مشبّعة لكنّ الزيت يتكوّن فقط من أحماض دهنيّة مشبّعة.
- في درجة حرارة الغرفة، يكون الدهن في حالة صلبة، والزيت في حالة سائلة.
- 1 غرام من دهن الخروف يحتوي على عدد سعرات حراريّة أكبر ممّا يحتويه 1 غرام من زيت الزيتون.
- 1 غرام من الزبدة و 1 غرام من زيت الزيتون يحتوي كلّ منهما على 4 سعرات حراريّة.

السؤال 12

أيّ من المأكولات التالية تحتوي على أقلّ كمّيّة من الدهن المشبّع؟

افترضوا أنّه لجميع المأكولات نفس الوزن.

- شنيتسل دجاج مقليّ
- همبرغر بقر مشويّ
- بطاطا مقليّة
- يوغورت 6%

السؤال 13

ما هو المَصْدَر الرئيسيّ للجلوكوز في الجسم؟

- الدهنيّات
- البروتينات
- الكربوهيدرات
- الفيتامينات

السؤال 14

- في أيّ جسم توجد أعلى نسبة من الماء؟
- أ. في جسم شاب لديه كتلة عضليّة عالية
 - ب. في جسم شاب لديه كتلة دهون عالية
 - ج. في جسم رَجُل عمره 90 عامًا
 - د. في جسم امرأة عمرها 90 عامًا

السؤال 15

- أيّ عملية فسيولوجيّة تؤدي إلى فقدان السوائل من الجسم؟
- أ. التفكير
 - ب. التنفّس
 - ج. استرخاء العضلات
 - د. إنتاج خلايا الدم

السؤال 16

- أيّ غذاء غنيّ بفيتامين C؟
- افترضوا أنّ جميع الأغذية ذات وزن متماثل.
- أ. الأرزّ الكامل
 - ب. زيت الزيتون
 - ج. الفلفل الأحمر
 - د. حليب الصويا

السؤال 17

- ما هو المَصْدَرُ الأفضل للبروتين الكامل؟
- أ. البيض
 - ب. العدس
 - ج. الفاصولياء
 - د. حليب الصويا

السؤال 18

نَقْص في فيتامين معين يُمكن أن يؤدي إلى داء الإسقربوط (لافتيناه).
ما هو هذا الفيتامين؟

- أ. A
- ب. C
- ج. E
- د. K

السؤال 19

أيّ فيتامين ضروريّ لحدوث عملية تخثر الدم؟

- أ. A
- ب. C
- ج. E
- د. K

السؤال 20

لماذا يكون العرق مالحاً؟

- أ. لأنه يحتوي على معادن
- ب. لأنه يحتوي على فيتامينات
- ج. لأنه يحتوي على أحماض أمينية
- د. لأنه يحتوي على أحماض دهنية

نرجو لكم النجاح!

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