

מדעי התזונה

הוראות לנבחנים

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:

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

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

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

כתבו במחברת הבחינה בלבד, בעמודים נפרדים, כל מה שברצונכם לכתוב כטיוטה (ראשי פרקים, חישובים וכדומה).
כתבו "טיוטה" בראש כל עמוד טיוטה. כתיבת טיוטות כלשהן על דפים שמחוץ למחברת הבחינה עלולה לגרום לפסילת הבחינה!

בשאלון זה 7 עמודים.

השאלות בשאלון זה מנוסחות בלשון רבים,
אף על פי כן על כל תלמידה וכל תלמיד להשיב עליהן באופן אישי.

בהצלחה!

המשך מעבר לדף

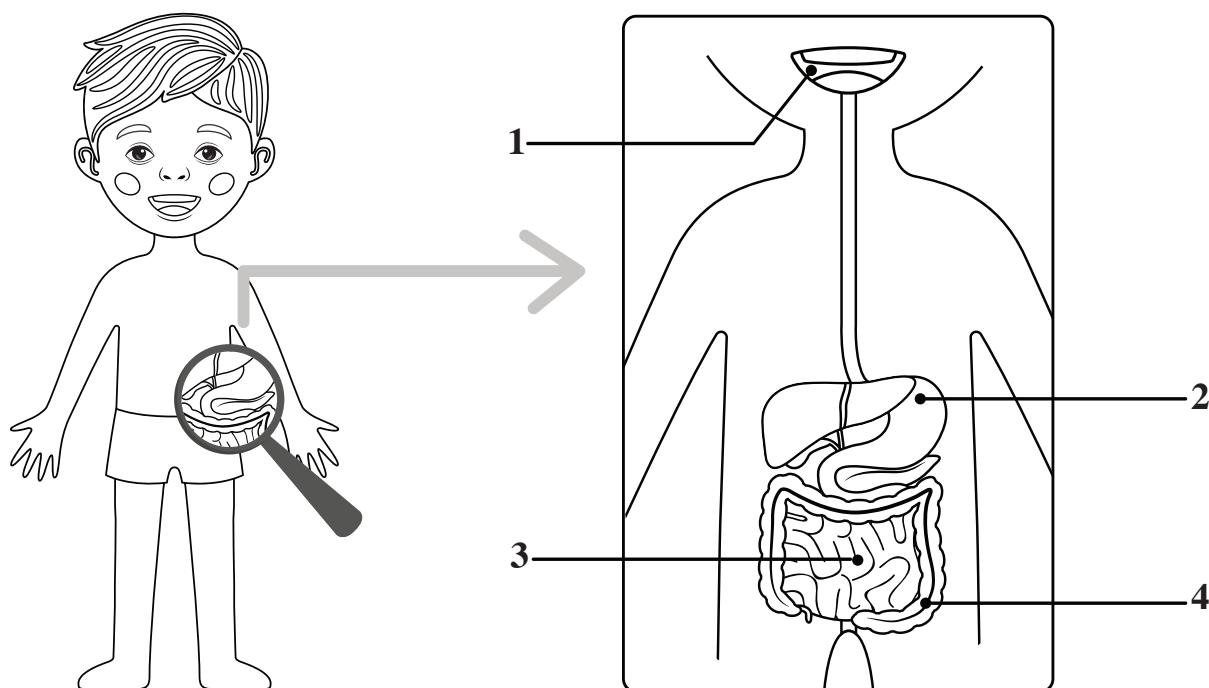
השאלות

פרק ראשון (36 נקודות)

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

שאלה 1 – מערכת העיכול

באיור לשאלה מתוארת מערכת העיכול, וממוספרים בה ארבעה איברים בספרות 1 עד 4.



shutterstock.com

איור לשאלה 1

- א. (3 נק') באיזה איבר מתבצע עיכול מכני ועיכול כימי של חלבונים? ציינו את שם האיבר ואת מספרו באיור.
- ב. (3 נק') באיזה איבר מתחיל העיכול המכני של המזון? ציינו את שם האיבר ואת מספרו באיור.
- ג. (3 נק') באיזה איבר ישנו ריכוז גבוה במיוחד של חידקים, ביניהם כאלה המייצרים B12? ציינו את שם האיבר ואת מספרו באיור.
- ד. (3 נק') באילו איברים מתבצעת ספיגה של מים ושל חומרי מזון (נוטריינטים)? ציינו את שמותיהם של **שני** האיברים ואת המספר של כל אחד מהם באיור.

פרק שני (36 נקודות)

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

שאלה 6 – אנרגייה

- (4 נק') א. ציינו מהם **שני** מקורות האנרגייה העיקריים שמשמשים את הגוף בזמן פעילות גופנית.
- (8 נק') ב. ציינו מהם ההבדלים בין שני מקורות האנרגייה הנ"ל מבחינת ערכם הקלורי ומבחינת קצב הפקת האנרגייה (מהיר או אטי).

שאלה 7 – תזונה בגיל הינקות

- (4 נק') א. חשוב לחשוף תינוקות למזונות שונים בהדרגה. ציינו **שתי** סיבות לכך.
- (4 נק') ב. צריכת סידן חשובה במיוחד בתקופת הינקות. הסבירו מדוע.
- (4 נק') ג. צריכת ברזל חשובה במיוחד בתקופת הינקות. הסבירו מדוע.

שאלה 8 – תזונה בגיל ההתבגרות

- (6 נק') א. ציינו **שני** גורמים המשפיעים על הצרכים התזונתיים בגיל ההתבגרות.
- (6 נק') ב. הסבירו את **אחד** הגורמים שציינתם בתשובה לסעיף א'.

שאלה 9 – תזונה ופעילות גופנית

פחמימות הן מרכיב חשוב בתזונתם של ספורטאים.

- (6 נק') א. **במהלך** פעילות אירובית ממושכת מומלץ לצרוך פחמימות **פשוטות**.
הסבירו מדוע, והביאו **שתי** דוגמאות למזונות המכילים פחמימות פשוטות.
- (6 נק') ב. **לאחר** פעילות אירובית ממושכת מומלץ לצרוך פחמימות **מורכבות**.
הסבירו מדוע, והביאו **שתי** דוגמאות למזונות המכילים פחמימות מורכבות.

שאלה 10 – מדד ה-BMI

מדד ה-BMI מסייע להעריך אם אדם נמצא במשקל תקין.

- (6 נק') א. ציינו מהם **שני** הנתונים (הפרמטרים) שבהם משתמשים לחישוב מדד ה-BMI.
- (6 נק') ב. האם לילד ולמבוגר יכול להיות ערך BMI זהה? הסבירו מדוע.

פרק שלישי (28 נקודות)

ענו על שבע מן השאלות 11–20 בתשובון שבעמוד 23 של מחברת הבחינה (לכל שאלה – 4 נקודות).
לכל שאלה ארבע תשובות, אך רק אחת מהן נכונה. סמנו X במשבצת שמתחת לאות המייצגת את התשובה
שבחרתם. שימו לב, סמנו את התשובות החל בשאלה 11.

שאלה 11

לפניכם היגדים המתייחסים לשומן ולשמן. בחרו בהיגד הנכון.

- א. שומן מורכב רק מחומצות שומן בלתי רוויות ואילו שמן מורכב רק מחומצות שומן רוויות.
- ב. בטמפרטורת החדר, שומן נמצא במצב צבירה מוצק ושמן נמצא במצב צבירה נוזלי.
- ג. 1 גרם של שומן כבש מכיל יותר קלוריות מאשר 1 גרם של שמן זית.
- ד. 1 גרם של חמאה ו-1 גרם של שמן זית מכילים 4 קלוריות כל אחד.

שאלה 12

באיזה מן המאכלים שלפניכם יש שומן רווי בכמות **הפחותה ביותר**?
הניחו שכל המאכלים במשקל זהה.

- א. שניצל עוף מטוגן
- ב. המבורגר בקר צלוי
- ג. צ'יפס מטוגן
- ד. יוגורט 6%

שאלה 13

מהו המקור העיקרי לגלוקוז בגוף?

- א. שומנים
- ב. חלבונים
- ג. פחמימות
- ד. ויטמינים

שאלה 14

בגופו של מי יהיה אחוז המים הגבוה ביותר?

א. צעיר בעל מסת שריר גבוהה

ב. צעיר בעל מסת שומן גבוהה

ג. גבר בן 90

ד. אישה בת 90

שאלה 15

איזה תהליך פיזיולוגי גורם לאיבוד נוזלים מן הגוף?

א. חשיבה

ב. נשימה

ג. הרפיית שרירים

ד. ייצור תאי דם

שאלה 16

איזה מזון עשיר בוויטמין C?
הניחו שכל המזונות במשקל זהה.

א. אורז מלא

ב. שמן זית

ג. פלפל אדום

ד. חלב סויה

שאלה 17

מהו המקור הטוב ביותר לחלבון מלא?

א. ביצים

ב. עדשים

ג. שעועית

ד. חלב סויה

שאלה 18

מחסור בוויטמין מסוים עלול לגרום לצפדינה.
מהו הוויטמין?

א. A

ב. C

ג. E

ד. K

שאלה 19

איזה ויטמין הכרחי לקיומו של תהליך קרישת הדם?

א. A

ב. C

ג. E

ד. K

שאלה 20

למה הזיעה מלווה?

א. כי היא מכילה מינרלים

ב. כי היא מכילה ויטמינים

ג. כי היא מכילה חומצות אמיניות

ד. כי היא מכילה חומצות שומן

בהצלחה!