

מדעי התזונה

הוראות לנבחנים

א. משך הבחינה: שעה ו-45 דקות.

ב. מבנה השאלון ומפתח ההערכה:

פרק ראשון	70 נקודות
פרק שני	30 נקודות
סך הכול	100 נקודות

ג. חומר עזר מותר לשימוש: אין.

ד. הוראות מיוחדות:

- את כל התשובות עליכם לכתוב בעט, במחברת הבחינה בלבד.
- ענו על מספר השאלות הנדרש בשאלון. המעריך יקרא ויעריך את מספר התשובות הנדרש בלבד, לפי סדר כתיבתן במחברת, ולא יתייחס לתשובות נוספות.
- את התשובות לשאלות שבפרק השני יש לסמן בתשובון שבעמוד 19 של מחברת הבחינה.

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!

בשאלון זה 5 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 (70 נקודות)

ענו על חמש מבין השאלות 1-7 (לכל שאלה – 14 נקודות).

שאלה 1 – חלבונים

לחלבונים מגוון תפקידים בגוף האדם.

9 נק') א. ציינו שלושה מן התפקידים של החלבונים בגוף האדם.

5 נק') ב. הסבירו מהו ההבדל בין חלבון מלא ובין חלבון חסר.

שאלה 2 – פחמימות

לפחמימות מגוון תפקידים בגוף האדם.

6 נק') א. ציינו את שמותיהם של שלושת היסודות הכימיים שמהם בנויות הפחמימות.

8 נק') ב. הסבירו מהו מדד (אינדקס) גליקמי, וציינו איזו קבוצת פחמימות מתאפיינת בדרך-כלל במדד גליקמי גבוה.

שאלה 3 – שומנים

שומנים הם מרכיב חשוב בתזונת האדם.

8 נק') א. ציינו שניים מן התפקידים של שומנים בגוף האדם, וציינו שני סוגי מזון העשירים בשומן רווי.

6 נק') ב. הסבירו מדוע צריכת יתר של שומן רווי מהווה סיכון בריאותי, וציינו מחלה אחת שעלולה להיגרם עקב צריכת יתר של שומן רווי.

שאלה 4 – מים

מים הם מרכיב חשוב בגוף האדם.

8 נק') א. ציינו שתי דרכים שבאמצעותן מים נקלטים בגוף ושתי דרכים שבאמצעותן מים נפלטים מן הגוף.

6 נק') ב. ציינו שלושה סימנים למחסור במים (התייבשות) בגוף האדם.

שאלה 5 – ויטמינים

ויטמינים הם מרכיב חשוב בתזונת האדם.

7 נק') א. ציינו שני ויטמינים שמסיסים במים ובאילו סוגי מזון ויטמינים אלה נמצאים. בתשובתכם הביאו דוגמה לסוג מזון אחד לכל ויטמין.

7 נק') ב. ציינו שני ויטמינים שמסיסים בשומן ובאילו סוגי מזון ויטמינים אלה נמצאים. בתשובתכם הביאו דוגמה לסוג מזון אחד לכל ויטמין.

שאלה 6 – ויטמין A

ויטמין A נחוץ לתפקוד מערכות שונות בגוף האדם.

(8 נק') א. ציינו שניים מן התפקידים של ויטמין A בגוף האדם.

(6 נק') ב. ציינו שתי בעיות בריאותיות שעלולות להיגרם עקב מחסור בויטמין A.

שאלה 7 – ברזל

הברזל נחוץ לתפקוד מערכות שונות בגוף האדם.

(6 נק') א. הסבירו מהו תפקידו העיקרי של הברזל בגוף האדם.

(8 נק') ב. ציינו שתי קבוצות באוכלוסייה שיש להן צורך מוגבר בברזל. נמקו את תשובתכם.

פרק שני (30 נקודות)

ענו על חמש מבין השאלות 8–14 בתשובון שבעמוד 19 של מחברת הבחינה (לכל שאלה – 6 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 8.

שאלה 8

באיזה סעיף מופיעות רק פחמימות מורכבות?

- א. עמילן, תאית, גלוקוז
- ב. עמילן, תאית, גליקוגן
- ג. גלוקוז, לקטוז, פרוקטוז
- ד. גלוקוז, לקטוז, פקטין

שאלה 9

מדוע מומלץ להמעיט בצריכת פחמימות פשוטות?

- א. כי הן עלולות לגרום לשיטיון (דמנציה)
- ב. כי הן בעלות ערך תזונתי נמוך
- ג. כי הן מתוקות מדי
- ד. כי הן קשות לעיכול

שאלה 10

בכל סעיף נתונה רשימת מנות בארוחה.

איזו מן הארוחות מתאימה לאדם הצורך תזונה קטוגנית (תזונה עתירה בשומנים ודלה בפחמימות)?

- א. סטייק אנטריקוט עם מח עצם ושעועית ירוקה
- ב. פאד תאי עוף (אטריות אורז מוקפצות עם עוף וירקות) וסושי
- ג. המבורגר בלחמנייה, צ'יפס וסלט ירקות
- ד. קציצות בקר, אורז וירקות מאודים

שאלה 11

מהם חומרים אורגניים?

- א. חומרים שמקורם בקליפת כדור הארץ
- ב. חומרים שמקורם ביצורים חיים
- ג. חומרים שמורכבים מאטומים של סידן וברזל
- ד. חומרים שמורכבים מאטומים של סידן ומימן

שאלה 12

איזה מן ההיגדים שלפניכם **אינו** נכון?

- א. שתיית מים בזמן ארוחה מזיקה לבריאות.
- ב. המים הם המרכיב העיקרי בגוף האדם.
- ג. הגוף מאבד מים בזמן שינה.
- ד. המים מהווים חלק מהנוזל הבין-תאי.

שאלה 13

היכן מתבצע פירוק מכני של המזון בתהליך העיכול?

- א. בחלל הפה
- ב. בתריסריון
- ג. במעי הדק
- ד. במעי הגס

שאלה 14

חברות המזון מחויבות לציין את רשימת מרכיבי המזון בכל מוצר.

מה המשמעות של סדר הופעת המרכיבים?

- א. המרכיבים מסודרים לפי מידת חשיבותם, מהגבוהה לנמוכה.
- ב. המרכיבים מסודרים לפי מידת חשיבותם, מהנמוכה לגבוהה.
- ג. המרכיבים מסודרים לפי כמותם במוצר, מהגבוהה לנמוכה.
- ד. המרכיבים מסודרים לפי כמותם במוצר, מהנמוכה לגבוהה.

בהצלחה!