

מדעי התזונה

הוראות לנבחנים

א. משך הבחינה: שלוש שעות וחצי.

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

ג. חומר עזר מותר בשימוש: 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 שבמועד 19 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 6 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 (72 נקודות)

ענו על שש מן השאלות 1–10 (לכל שאלה – 12 נקודות).

החומרים שמהם אנו ניזונים

שאלה 1 – פחמימות

- (4 נק') א. ציינו שניים מן התפקידים של פחמימות בגוף האדם.
(4 נק') ב. ציינו את שמותיהם של שני חד־סוכרים שיש להם חשיבות תזונתית בגוף האדם.
(4 נק') ג. הסבירו מדוע פחמימות פשוטות מכונות "קלוריות ריקות".

שאלה 2 – חלבונים

- (4 נק') א. הסבירו מהי חומצה אמינית לא חיונית.
(4 נק') ב. הסבירו מהו חלבון חסר ומדוע חלבון מן הצומח נחשב לרוב לחלבון חסר.
(4 נק') ג. הסבירו כיצד אפשר לצרוך חלבון מלא בתפריט צמחוני.

שאלה 3 – שומנים

- (4 נק') א. ציינו שניים מתפקידי השומנים בגוף האדם.
(4 נק') ב. הסבירו מהם ההבדלים בין חומצות שומן רוויות לחומצות שומן בלתי רוויות מן הבחינות האלה:
1. המבנה הכימי
2. מצב הצבירה בטמפרטורת החדר
(4 נק') ג. ציינו מהו מקור המזון העיקרי לחומצות שומן רוויות, ומהו מקור המזון העיקרי לחומצות שומן בלתי רוויות.

שאלה 4 – ויטמינים

- (4 נק') א. ציינו שניים מתפקידי של ויטמין C בגוף האדם.
(4 נק') ב. מחסור ממושך בוויטמין C עלול לגרום למחלה.
ציינו את שם המחלה ותסמין אחד של מחלה זו.
(4 נק') ג. הסבירו מדוע עדיף לצרוך פירות וירקות טריים, ולא מבושלים, כמקור לוויטמין C.

שאלה 5 – מים

- (4 נק') א. ציינו שניים מתפקידי המים בגוף האדם.
(4 נק') ב. ציינו שני תסמינים של התייבשות.
(4 נק') ג. הסבירו מדוע אדם יכול לשרוד זמן ממושך יותר ללא מזון מאשר ללא מים.

תזונה במעגל החיים

שאלה 6 – היריון והנקה

- (6 נק') א. הסבירו מדוע מומלץ לאישה ליטול חומצה פולית (ויטמין B9) לפני הכניסה להיריון ובשלושת החודשים הראשונים להריונה.
- (6 נק') ב. הורמון הפרולקטין מעורר תחושת רעב אצל האם המיניקה. הסבירו את חשיבותו של מנגנון רעב זה.

שאלה 7 – תזונה בגיל ההתבגרות

- (6 נק') א. ציינו שני שינויים המתרחשים בגיל ההתבגרות, שמשפיעים על הצרכים התזונתיים של מתבגרים.
- (6 נק') ב. הסבירו מדוע מחסור קלורי ממושך בגיל ההתבגרות עלול לפגוע בהתפתחות המתבגרים.

שאלה 8 – תזונה ופעילות גופנית

- (6 נק') א. הסבירו מדוע נוצרת בשריר חומצה לקטית בזמן פעילות גופנית בעצימות גבוהה.
- (6 נק') ב. הסבירו מדוע מומלץ לצרוך מזון המכיל חומצות אמיניות חיוניות לאחר אימון גופני.

שאלה 9 – תזונה בגיל השלישי

- (6 נק') א. ציינו שני שינויים האופייניים לגיל השלישי, אשר עלולים להוביל לירידה בצריכת מזון.
- (6 נק') ב. הסבירו מדוע תזונה נכונה בגיל צעיר עשויה לסייע במניעת מחלות בגיל השלישי.

שאלה 10 – סוגי דיאטות

- (4 נק') א. הסבירו מהי צמחונות ובמה היא נבדלת מטבעונות.
- (4 נק') ב. ציינו שני מניעים מרכזיים לבחירה בתזונה צמחונית/טבעונית.
- (4 נק') ג. הסבירו מדוע אדם הניזון מתזונה טבעונית נמצא בסיכון גבוה יותר למחסור בויטמין B12, בהשוואה לאדם הניזון מתזונה צמחונית.

פרק שני (28 נקודות)

ענו על שבע מן השאלות 11–20 בתשובון שבעמוד 19 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

איזה מן המזונות שלפניכם מכיל חלבון מלא?

- א. אורז
- ב. עדשים
- ג. ביצים
- ד. לחם

שאלה 12

באיזה סעיף מופיע חד־סוכר?

- א. גלוקוז
- ב. לקטוז
- ג. מלטוז
- ד. סוכרוז

שאלה 13

איזה מזון **אסור** לצרוך בתקופת היריון?

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

שאלה 14

איזה ויטמין מסיס בשמן?

א. A

ב. B9

ג. B12

ד. C

שאלה 15

מחסור בוויטמין D יכול לגרום:

א. לעיוורון לילה.

ב. לצפדינה.

ג. להידלדלות בצפיפות העצם.

ד. לבריברי.

שאלה 16

צריכה של איזה מן המזונות שלפניכם תגרום לעלייה איטית ומתונה ברמת הסוכר בדם?

א. סוכר לבן

ב. דבש

ג. תפוח אדמה מבושל

ד. עדשים מבושלות

שאלה 17

לפי המלצות הרופאים, איזו אוכלוסייה צריכה להימנע לחלוטין מצריכת אלכוהול?

א. נשים בהיריון

ב. נשים מיניקות

ג. ספורטאים

ד. אנשים בגיל השלישי

שאלה 18

איזה ויטמין הגוף מייצר בתאי העור בעקבות חשיפה לקרני השמש?

א. B12

ב. C

ג. D

ד. K

שאלה 19

איזה מן המזונות שלפניכם מכיל כולסטרול?

א. שמן זית

ב. אבוקדו

ג. חמאה

ד. אגוזים

שאלה 20

מהו המאפיין המרכזי של בולימיה נרבוזה?

א. הימנעות קיצונית מאכילה

ב. הימנעות קיצונית משתייה

ג. התקפי זלילה המלווים בהקאות

ד. התקפי זלילה המלווים בהשמנה

בהצלחה!