

## מדעי התזונה

### הוראות לנבחן

א. משך הבחינה: שלוש שעות.

ב. מבנה השאלון ומפתח ההערכה:	פרק ראשון	34	נקודות
	פרק שני	36	נקודות
	פרק שלישי	30	נקודות
	סך-הכול	100	נקודות

ג. חומר עזר מותר לשימוש: אין.

ד. הוראות מיוחדות:

- ענה על מספר השאלות הנדרש בשאלון. המעריך יקרא ויעריך את מספר השאלות הנדרש בלבד, לפי סדר כתיבתן במחברתך, ולא יתייחס לתשובות נוספות.
- את התשובות לשאלות 8-17 יש לסמן בתשובון שבעמוד 19 של מחברת הבחינה.

כתוב במחברת הבחינה בלבד, בעמודים נפרדים, כל מה שברצונך לכתוב כטייטה (ראשי פרקים, חישובים וכדומה).  
כתוב "טייטה" בראש כל עמוד טייטה. כתיבת טייטות כלשהן על דפים שמחוץ למחברת הבחינה עלולה לגרום לפסילת הבחינה!

### בשאלון זה 7 עמודים.

ההנחיות בשאלון זה מנוסחות בלשון זכר, אך מכוונות הן לנבחנות והן לנבחנים.

**בהצלחה!**

## השאלות

### פרק ראשון (34 נקודות)

ענה על שתיים מבין השאלות 1-3 (לכל שאלה – 17 נקודות).

#### שאלה 1 – שומנים

אחת הדיאטות המקובלות בעבר הייתה דיאטה נטולת שומנים. כיום ידוע שצריכת שומנים הכרחית לתפקודו התקין של הגוף.

5 (נק') א. ציין שלושה תפקידים של השומנים בגוף האדם.

6 (נק') ב. הסבר מהו שומן רווי, והבא שלוש דוגמאות למזונות שמכילים שומן רווי.

6 (נק') ג. הסבר מהו שומן בלתי־רווי, והבא שלוש דוגמאות למזונות שמכילים שומן בלתי־רווי.

#### שאלה 2 – רגישויות ואלרגיות למרכיבי מזון

בשנים האחרונות גברה המודעות לרגישויות ולאלרגיות למזונות.

9 (נק') א. 1. ציין שלושה מרכיבי מזון שיכולים לעורר רגישות או מזונות שיכולים לעורר תגובה אלרגית.

2. לגבי כל מרכיב מזון או מזון שציינת – הבא שתי דוגמאות למוצרי מזון שמכילים אותו.

8 (נק') ב. ציין שני תסמינים המעידים על קיומה של כל אחת מהרגישויות (או האלרגיות) שציינת.

#### שאלה 3 – פירות וירקות

12 (נק') א. ישנן שתי קבוצות של סיבים תזונתיים.

1. ציין את שמות הקבוצות.

2. הסבר את תפקידיה של כל קבוצה בגוף האדם.

5 (נק') ב. הסבר מדוע חשוב לצרוך ירקות ופירות מדי יום, מלבד הצורך באספקה של סיבים תזונתיים.

### פרק שני (36 נקודות)

ענה על שתיים מבין השאלות 4-7 (לכל שאלה – 18 נקודות).

#### שאלה 4 – תזונה בגיל ההתבגרות

בגיל ההתבגרות הגוף עובר שינויים פיזיולוגיים רבים המצריכים תזונה מתאימה.

6 נק' א. ציין את שמו של מינרל שחשוב לצרוך בגיל ההתבגרות, והסבר מדוע חשוב לצרוך אותו בגיל זה.

6 נק' ב. ציין חמישה סוגי מזונות שכלולים בתזונה בריאה בגיל ההתבגרות.

6 נק' ג. 1. ציין שני סוגי מזונות שמומלץ להמעיט בצריכתם בגיל ההתבגרות.

2. הסבר מדוע מומלץ להמעיט בצריכתם.

#### שאלה 5 – ויטמינים מקבוצה B

קבוצת ויטמין B נחשבת לאחת מקבוצות הויטמינים החשובות ביותר לתפקודו התקין של גוף האדם.

6 נק' א. ציין שני ויטמינים מקבוצה B, והבא דוגמה למזון אחד שבו כל אחד מהם מצוי (סך־הכל שני מזונות).

6 נק' ב. ציין מהו תפקידו העיקרי בגוף האדם של כל אחד מהויטמינים שצינת.

6 נק' ג. ציין תופעה פתולוגית (רפואית) אחת שיכולה להיגרם בשל מחסור בכל אחד מהויטמינים שצינת (סך־הכל שתי תופעות).

#### שאלה 6 – תזונה טבעונית

נועם החליט להיות טבעוני, אך לא התייעץ עם תזונאי לגבי המזונות המומלצים עבורו. כעבור חצי שנה החל נועם לסבול מחולשה ומנשירת שיער.

לפניך תפריט יומי אופייני של נועם.

ארוחת בוקר	ארוחת צהריים	ארוחת ערב
תה צמחים, שתי פרוסות לחם מרוחות בממרח שוקולד ללא חלב	פתיתים, סלט ירקות, סלט פירות	סלט חסה, תפוחי אדמה אפויים, שלוש פרוסות לחם מרוחות בממרח שוקולד ללא חלב

9 נק' א. הרופאה אמרה לנועם שהוא סובל ממחסור בחומצות אמיניות חיוניות. הסבר מהן חומצות אמיניות חיוניות.

9 נק' ב. הצע שני שינויים בתפריט של נועם, שיספקו לו את החומצות האמיניות החסרות לו, בלי שיצטרך לוותר על בחירתו להיות טבעוני. נמק את הצעתך.

### שאלה 7 – מוצרי חלב

ארגון הבריאות העולמי ממליץ לצרוך מוצרי חלב מדי יום.

12 נק') א. 1. ציין איזה **מינרל** נמצא בחלב, ואיזה **ויטמין** מסייע בספיגתו בגוף האדם.

2. הצג **שתי** דרכים לאספקת הוויטמין הזה לגוף.

6 נק') ב. ציין **שני** רכיבי תזונה נוספים, מלבד המינרל שציינת, שישנם בחלב.

### פרק שלישי (30 נקודות)

ענה על כל השאלות 8-17 בתשובות שבעמוד 19 שבמחברת הבחינה (לכל שאלה – 3 נקודות).  
לכל שאלה ארבע תשובות, אך רק אחת מהן נכונה. סמן X במשבצת שמתחת לאות המציינת את התשובה  
שבחרת. שים לב, סמן את תשובותיך החל בשאלה 8.

#### שאלה 8

איזה מזון מכיל אחוז גבוה יותר של חומצות שומן בלתי־רוויות?

- א. מרגרינה
- ב. בשר
- ג. חמאה
- ד. שמן סויה

#### שאלה 9

לפניך תווית מזון של מוצר מסוים.



סימן תזונתי	ב־100 גר'
אנרגייה (קלוריות)	382
חלבונים (גרם)	4
סה"כ פחמימות (גרם)	60
סיבים תזונתיים (גרם)	8
שומנים (גרם)	14
מתוכם שומן רווי (גרם)	4.5
נתרן (מ"ג)	375

מהו מספר הקלוריות שמקורן ב**פחמימות**, שצורך אדם האוכל 100 גרם ממוצר זה?

- א. 126
- ב. 175
- ג. 240
- ד. 382

### שאלה 10

מה נכון לומר על המזונות שנמצאים בקודקוד של פירמידת המזון הישראלית?

- א. רצוי לצרוך את המזונות האלה בכל ארוחה.
- ב. רצוי לצמצם את הצריכה של מזונות אלה.
- ג. המזונות האלה עשירים במינרלים.
- ד. המזונות האלה אינם מעובדים.

### שאלה 11

באיזה סעיף מופיעות **רק** פחמימות מורכבות?

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

### שאלה 12

באיזה סעיף מופיעים **רק** מאכלים טבעוניים?

- א. עדשים, טחינה, לחם
- ב. אורז, דבש, ביצים
- ג. לחם, גבינה, עדשים
- ד. יוגורט, שקדים, ביצי חופש

### שאלה 13

על האריוזות של מוצרי מזון מוצגת רשימת המרכיבים של המוצר. לפי מה מסודרים המרכיבים ברשימה?

- א. לפי סדר האלף-בית
- ב. לפי הכמות שלהם במוצר
- ג. לפי החשיבות התזונתית שלהם
- ד. לפי כמות האנרגייה שמפיקים מהם

### שאלה 14

איזה מבין המאכלים שלפניך עשיר בחומצות שומן מסוג אומגה 3 ?

- א. סטייק בקר
- ב. דג סלמון
- ג. כרובית
- ד. עוף

### שאלה 15

איזה מבין החומרים שלפניך **אינו** מתעכל בקיבה או במעי הדק?

- א. לקטוז
- ב. עמילן
- ג. תאית
- ד. חלבון

### שאלה 16

ממה מורכב עמילן?

- א. ממולקולות גלוקוז
- ב. ממולקולות גליצרול
- ג. מחומצות אמיניות
- ד. ממולקולות פרוקטוז

### שאלה 17

איזה מבין מרכיבי המוצר שלפניך מכיל חומצות שומן טרנס?

- א. סובין חיטה
- ב. שמן
- ג. שומן צמחי מוקשה
- ד. כולסטרול

### בהצלחה!