

מדעי התזונה

הוראות לנבחנים

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 בשימוש: אין.

ד. הוראות מיוחדות:

- ענו על מספר השאלות הנדרש בשאלון. המעריך יקרא ויעריך את מספר התשובות הנדרש בלבד, לפי סדר כתיבתן במחברת הבחינה, ולא יתייחס לתשובות נוספות.
- את התשובות לשאלות שבפרק השלישי 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 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!

השאלות

פרק ראשון (34 נקודות)

ענו על שתיים מבין השאלות 1-4 (לכל שאלה – 17 נקודות).

שאלה 1 – פחמימות

מומלץ שסיבים תזונתיים יהיו חלק מהתפריט היומי.

7 נק') א. לאיזו קבוצת פחמימות משתייכים הסיבים התזונתיים?

ציינו שני מזונות שמכילים סיבים תזונתיים.

10 נק') ב. הסבירו מהי חשיבותם של סיבים תזונתיים לגוף האדם.

שאלה 2 – אינדקס גליקמי

דיאטות רבות מבוססות על רעיון האינדקס הגליקמי.

9 נק') א. לפניכם שלושה מזונות: כרוב, תפוח אדמה מבושל ופסטה.

באיזה מבין המזונות האלה האינדקס הגליקמי הוא הגבוה ביותר? נמקו את התשובה.

8 נק') ב. הסבירו מדוע האינדקס הגליקמי של בשר וביצים הוא נמוך מאוד.

שאלה 3 – שומנים

היצרנים בתעשיית המזון מחויבים לסמן מוצרים המכילים שומן טרנס.

9 נק') א. ציינו מהו התהליך התעשייתי שבעקבותיו נוצר **שומן טרנס**. הביאו דוגמה לחומר גלם **אחד** שמכיל שומן טרנס.

8 נק') ב. הסבירו מדוע **לא** מומלץ לצרוך שומן טרנס.

שאלה 4 – סידן

הסידן נחוץ לתפקוד מערכות שונות בגוף האדם.

8.5 נק') א. ציינו שתי תקופות במחזור חיי האדם, שבהן מומלץ במיוחד לצרוך סידן בכמות גבוהה.

נמקו את התשובה.

8.5 נק') ב. ציינו שני גורמים שיכולים לפגוע בתהליך הספיגה של סידן בגוף.

פרק שני (36 נקודות)

ענו על שלוש מבין השאלות 5-9 (לכל שאלה – 12 נקודות).

שאלה 5 – הפרעות אכילה

בשנים האחרונות חלה עלייה משמעותית בהפרעות אכילה בקרב בני נוער.

- (5 נק') א. ציינו את שמותיהן של **שלוש** הפרעות אכילה, והסבירו **כל אחת** מהן.
(7 נק') ב. בחרו **אחת** מבין הפרעות האכילה שצינתם, וציינו **שני** תסמינים שלה.

שאלה 6 – גיל ההתבגרות

למתבגרים ישנם צרכים תזונתיים ייחודיים.

- (4 נק') א. ציינו **שני** גורמים המשפיעים על הצרכים התזונתיים ועל הרגלי התזונה של מתבגרים.
(8 נק') ב. 1. הסבירו מהי הסיבה להופעת בולמוסי רעב בגיל ההתבגרות.
2. ציינו **שלושה** עקרונות של תזונה מאוזנת בגיל ההתבגרות.

שאלה 7 – מים

מים חיוניים לקיומו של האדם, ולכן נדרש שמאזן המים בגוף יהיה תקין.

- (8 נק') א. הסבירו כיצד נשמר **מאזן המים בגוף**.
בתשובה פרטו את **כל** הדרכים שבהן מים נקלטים בגוף ונפלטים מהגוף.
(4 נק') ב. ציינו **ארבעה** סימונים למחסור במים בגוף האדם.

שאלה 8 – אנרגייה

גוף האדם צורך אנרגייה ללא הפסקה לאורך כל חייו.

- (6 נק') א. ציינו **שלוש** פעילויות פיזיולוגיות, צורכות אנרגייה, שמתרחשות בגוף במצב מנוחה.
(6 נק') ב. ציינו **שתי** סיבות לכך שבגיל ההתבגרות צורכים יותר אנרגייה מאשר בגיל השלישי.

שאלה 9 – רגישויות ואלרגיות למרכיבי מזון

בשנים האחרונות גברה המודעות לרגישויות ולאלרגיות למזונות.

- (6 נק') א. 1. ציינו **שלושה** מרכיבי מזון שיכולים לעורר רגישות או מזונות שיכולים לעורר תגובה אלרגית.
2. לגבי כל מרכיב מזון או מזון שציינתם – הביאו **שתי** דוגמאות למוצרי מזון שמכילים אותו.
(6 נק') ב. ציינו **שני** תסמינים המעידים על קיומה של כל אחת מהרגישויות (או האלרגיות) שציינתם.

פרק שלישי (30 נקודות)

ענו על חמש מבין השאלות 10–19 בתשובון שבעמוד 19 של מחברת הבחינה (לכל שאלה – 6 נקודות).
לכל שאלה ארבע תשובות, אך רק אחת מהן נכונה. סמנו X במשבצת שמתחת לאות המציינת את התשובה
שבחרתם. שימו לב, סמנו את התשובות החל בשאלה 10.

שאלה 10

באיזה סעיף מופיעות רק פחמימות מורכבות?

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

שאלה 11

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 12

מהו ההיגד הנכון לגבי כולסטרול?

- א. כולסטרול אינו נחוץ לפעילותו התקינה של הגוף.
- ב. כל הכולסטרול מיוצר בגוף, ולכן אין צורך לצרוך אותו במזון.
- ג. כולסטרול משמש חומר מוצא לבנייה של הורמונים שונים.
- ד. רמה גבוהה של כולסטרול נמצאת רק אצל אנשים הלוקים בהשמנת יתר.

שאלה 13

מהו הטיפול המיידים המתאים לאדם שנמצא בדמו ערך נמוך של סוכר (היפוגליקמיה)?

- א. מתן משקה או מזון המכילים סוכר
- ב. מתן משקה או מזון המכילים ממתיק מלאכותי
- ג. הזרקת אינסולין
- ד. הזרקת אטרופין

שאלה 14

מהו סוכרוז (סוכר לבן)?

- א. חד־סוכר
- ב. דו־סוכר
- ג. רב־סוכר
- ד. סיב תזונתי

שאלה 15

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 האנרגיה שמפיקים מהם

שאלה 16

מאילו מולקולות מורכב שמן?

- א. בעיקר מחומצות שומן רוויות ומכולסטרול
- ב. בעיקר מחומצות שומן בלתי־רוויות ומכולסטרול
- ג. בעיקר מחומצות שומן רוויות ומגליצרול
- ד. בעיקר מחומצות שומן בלתי־רוויות ומגליצרול

שאלה 17

איזה מבין מרכיבי המוצר שלפניכם מכיל חומצות שומן טרנס?

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

שאלה 18

איזה מבין המזונות שלפניכם מכיל **פחות** קלוריות?

- א. 100 גרם שמן זית כתית מעולה
- ב. 100 גרם חמאה
- ג. 100 גרם סוכר לבן
- ד. 100 גרם שקדים לא קלויים

שאלה 19

היכן במערכת העיכול מתרחש עיכול מכני?

- א. בפה בלבד
- ב. בפה ובקיבה בלבד
- ג. בפה, בקיבה ובמעיי הדק בלבד
- ד. בפה, בקיבה, במעיי הדק ובמעיי הגס

בהצלחה!