

מדינת ישראל

משרד החינוך

סוג הבחינה: בגרות לבתי-ספר על-יסודיים

מועד הבחינה: קיץ תשע"ח, 2018

סמל השאלון: 798381

נספח: לשאלה 1

תרגום לערבית (2)

دولة إسرائيل

وزارة التربية والتعليم

نوع الامتحان: بچروت للمدارس الثانوية

موعد الامتحان: صيف 2018

رقم النموذج: 798381

ملحق: للسؤال 1

מדעי התזונה

הוראות לנבחן

علم التغذية

تعليمات للممتحن

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

א. מֵדַת הַאִמְתָּחַן: שְׁלֹשׁ שָׁעוֹת.

ב. מִבְּנֵי הַנְּמוּדָג וְתוֹרִיז הַדְּרָגוֹת:

הַפְּסָל הָאוֹל: 34 דְּרָגָה

הַפְּסָל הַשֵּׁנִי: 36 דְּרָגָה

הַפְּסָל הַשְּׁלִישִׁי: 30 דְּרָגָה

הַמְּגֻמָּע הַכִּלְיָי 100 דְּרָגָה

ג. חומר עזר מותר לשימוש: אין.

ד. הוראות מיוחדות:

1. ענה על מספר השאלות הנדרש בשאלון. המעריך יקרא

ויעריך את מספר התשובות הנדרש בלבד, לפי סדר

כתיבתן במחברתך, ולא יתייחס לתשובות נוספות.

2. אם בחרת לענות על שאלה 1, צרף את הנספח

למחברת הבחינה.

3. את התשובות על שאלות 11-20 יש לסמן בתשובון

שבעמוד 19 של מחברת הבחינה.

1. אֲגִיב עַל עֵדֵד הַאִשְׁלָה הַמְּטֻלָּב בַּיַּנְמוּדָג. הַמְּטֻחֵחַ סוֹף

יִקְרָא וְיִטְחַח הָעֵדֵד הַמְּטֻלָּב פִּקְט מִן הָאִיבָאֵת, בְּחִסָּב

תְּרִיב כְּתָבִתָּהּ בַּיַּדְּתֵרֵךְ, וְלֵן יִטְחַח הָאִיבָאֵת הָאַחֵרִי.

2. אִזָּא אֲחִתֵּרֵת אֵן תְּגִיב עַל הַשְּׁאֵלָה 1 פֶּאֶרְפִּק הַמְּלִחֵק לְדִפְתֵר

הַאִמְתָּחַן.

3. יִגְיָב הָאִשָּׁרָה אֵלֵי אִיבָאֵת הַאִשְׁלָה 11-20 בַּיַּרְקָה הָאִיבָאֵת

הַתִּי בַּיַּפְּטָה 19 מִן דִּפְתֵר הַאִמְתָּחַן.

אֲכָתְבֵךְ כָּל מָה תְּרִיב אֵן תְּכִתֵּב כְּמִסְוֵדָה (רְוּוֹס אִקְלָמ, חִסָּבָאֵת וְמָה שָׁהֵב זֵלֵךְ) בַּיַּדְּתֵרֵךְ

הַאִמְתָּחַן פִּקְט וְעַלֵי שִׁפְחָת מִנְפִּלָּה.

אֲכָתְבֵךְ כְּלִמָּה "מִסְוֵדָה" בַּיַּבְדָּה כָּלֵי שִׁפְחָה שְׁטֻחֵטְטָהּ לְכְּתָבָה מִסְוֵדָה. כְּתָבָה מִסְוֵדָת עַלֵי

אִוְרָק חָרָגִיבֵי לֵיבֵט מִן דִּפְתֵר הַאִמְתָּחַן קֵד תּוֹדֵי אֵלֵי אִלְגָּא הַאִמְתָּחַן.

בַּיַּזֵּה הַנְּמוּדָג 7 שִׁפְחָת לְלָאִשְׁלָה וְשִׁפְחָה אַחַדָּה לְלִמְלִחֵק.

בשאלון זה 7 עמודים ועמוד אחד של נספח.

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

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

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

נִתְמַנֵּי לֵךְ הַנְּחָא!

בְּהַצְלָחָה!

الأَسئلة

الفصل الأوّل (34 درجة)

أجب عن سؤاليّن من الأسئلة 1-4 (لكل سؤال 17 درجة).

السؤال 1 - السكّريّات

(10 درجات) أ. في الجدول الذي في الملحق لهذا السؤال مُعطاة ثلاث مجموعات من السكّريّات . أكمل في الجدول مميّزات كلّ مجموعة . من أجل التسهيل عليك، تمّت تعبئة قسم من الخانات في الجدول .

(7 درجات) ب. اشرح في دفترك ما هو **مُؤشّر جلايسيمي** (ايندكس غليكيمي) . اذكر أيّ مجموعة سكّريّات تتميز عادةً بأنّها ذات مُؤشّر جلايسيمي منخفض . إنْتبه، ألصق لاصقة الممتحن الخاصّة بك في المكان المخصّص لها على الملحق وأزفقه لدفترك .

السؤال 2 - الدهون

المُنْتجون في صناعة الموادّ الغذائيّة مُلزَمون بوضع علامة على المُنتجات التي تحتوي على دهن ترانس . (9 درجات) أ. اذكر ما هي العمليّة الصناعيّة التي ينتج في أعقابها **دهن ترانس** . أعط مثلاً على مادّة خام **واحدة** تحتوي على دهن ترانس .

(8 درجات) ب. اشرح لماذا لا يُوصى باستهلاك دهن ترانس .

السؤال 3 - البروتينات (الزلاليّات)

البروتينات هي مُركّب هامّ في تغذية الإنسان .

(9 درجات) أ. اذكر **ثلاث** وظائف للبروتينات في الجسم .

(8 درجات) ب. اشرح ما هو **البروتين (الزلال) الكامل**، واذكر **نوعين** من موادّ الغذاء يحتويان على بروتين كامل .

السؤال 4 - الجلوتين (غلوتين)

لا يُسمح لرانية أن تأكل موادّ غذاء تحتوي على جلوتين بسبب مرض تعاني منه .

(9 درجات) أ. اذكر اسم المرض الذي تعاني منه رانية، واذكر **اثنين** من أعراض هذا المرض .

(8 درجات) ب. اذكر **ثلاثة** أنواع من الطحين **تستطيع** رانية أن تستهلكها بالرغم من مرضها .

الفصل الثاني (36 درجة)

أجب عن ثلاثة من الأسئلة 5-10 (لكل سؤال 12 درجة).

السؤال 5 - الماء

الماء حيويٌّ لوجود الإنسان، ولذلك يجب أن يكون توازن الماء في الجسم صحيحًا.

- (8 درجات) أ. اشرح كيف تتم المحافظة على توازن الماء في الجسم.
في إجابتك اكتب بالتفصيل جميع الطرق التي بها يُستوعب الماء في الجسم ويُخرج منه.
- (4 درجات) ب. اذكر أربع علامات لنقص الماء في جسم الإنسان.

السؤال 6 - الكالسيوم

الكالسيوم ضروريٌ لكي تؤدي أجهزة مختلفة في الجسم وظائفها.

- (6 درجات) أ. اذكر فترتين في دورة حياة الإنسان، يُوصى أن يُستهلك فيهما الكالسيوم بكميات كبيرة. علّل إجابتك.
- (6 درجات) ب. اذكر عاملين يمكنهما أن يؤثرًا على عملية امتصاص الجسم للكالسيوم.

السؤال 7 - نظام التغذية لتخفيف الوزن

ريم البالغة من العمر 15 سنة معنية بتخفيف وزنها. بناءً على هذا فهي تتبع نظامًا غذائيًا لتخفيف الوزن وتمتنع عن تناول الزيوت والدهون. في الفترة الأخيرة أجرت ريم فحص دم وتبين أنها تعاني من نقص في فيتامين A.

- (5 درجات) أ. اذكر ثلاث وظائف للدهون في الجسم.
- (7 درجات) ب. اشرح العلاقة بين امتناع ريم عن تناول الدهون والنتيجة التي تم الحصول عليها في فحص الدم.

السؤال 8 - التدريب البدني والتغذية

شكري هو فتى في سن المراهقة، بدأ مؤخرًا التدرّب في نادٍ للياقة البدنية.

- (7 درجات) أ. المدرب في نادي اللياقة البدنية أوصى شكري بأن يستهلك كربوهيدرات قبل كل تدريب، وبروتينات (زلاليات) بعد كل تدريب. اشرح توصيات المدرب.
- (5 درجات) ب. اذكر اسم معدن واحد يجب على المتدربين في نادي اللياقة البدنية أن يستهلكوه بكميات كبيرة. اذكر أهمية هذا المعدن للمتدربين في نادي اللياقة البدنية.

السؤال 9 - فيتامين C

يوصى باستهلاك فيتامين C كجزء من قائمة الطعام اليومية .

أ. اذكر **اثنين** من وظائف فيتامين C في الجسم .

ب. اذكر **ثلاث** موادّ غذاء من النباتات غنيّة بفيتامين C .

السؤال 10 - الإشارة إلى القيم الغذائية

أمامك مُلصق يشتمل على القيم الغذائية للتوت البرّي (حמוציאות) المُجفّف .

Nutrition Facts		القيم الغذائية لكل 100 غرام:
Energy (kcal)	329	طاقة (سعرات حراريّة)
Carbohydrate (g)	78	كربوهيدرات (غرام)
Dietary Fiber (g)	6.9	ألياف غذائيّة (غرام)
Protein (g)	2	بروتينات (غرام)
Fats (g)	1	دهون (غرام)
Sodium (mg)	7	صوديوم (مليغرام)

الوزن: 200 غرام

مُرَكَّبَات: توت برّي، مستخلص عصير التفّاح، زيت كانولا

الرسم التوضيحي للسؤال 10

أ. كُتب على المُلصق أنّ المُنتج هو "بدون سكر". هل من الممكن أن نستنتج من ذلك أنّ المُنتج لا يحتوي

على سكريّات مطلقًا؟ علّل إجابتك .

ب. اذكر ما هو المُركّب الأساسي (من بين جميع المُركّبات المذكورة على المُلصق) الذي يُكسب المُنتج قيمته

العالية من السعرات الحرارية. كم سعرة حراريّة يُكسب هذا المُركّب كلّ 100 غرام من المُنتج؟

الفصل الثالث (30 درجة)

أجب عن خمسة من الأسئلة 11-20 في ورقة الإجابات التي في صفحة 19 من دفتر الامتحان (لكل سؤال 6 درجات). لكل سؤال توجد أربع إجابات، منها واحدة فقط صحيحة. ضع إشارة × في الخانة التي تحت الحرف الذي يمثل الإجابة التي اخترتها. أنتبه، أشر إلى إجاباتك ابتداءً من السؤال 11.

السؤال 11

ازدياد الإصابة بمرض تصلب الشرايين (טרשת העורקים) متعلق باستهلاك زائد لـ:

- أ. ألياف غذائية.
- ب. دهون مشبعة.
- ج. الفيتامينات.
- د. المعادن.

السؤال 12

ما هو العلاج الفوري الملائم لشخص وُجد في دمه مستوى منخفض من السكر (نقص السكر)؟

- أ. إعطاؤه مشروبًا أو طعامًا يحتويان على سكر
- ب. إعطاؤه مشروبًا أو طعامًا يحتويان على مُحلّيات اصطناعية
- ج. حقنه بالإنسولين
- د. حقنه بالأتروبين

السؤال 13

ما هو القول الصحيح بالنسبة إلى الكوليسترول؟

- أ. الكوليسترول ليس ضروريًا لقيام الجسم بوظائفه بشكل صحيح.
- ب. جميع الكوليسترول يُنتج في الجسم ولذلك لا حاجة إلى استهلاكه مع الطعام.
- ج. الكوليسترول يُستخدم كمادة أولية (חומר מוצא) لبناء هرمونات مختلفة.
- د. مستوى عالٍ من الكوليسترول يوجد فقط عند الأشخاص الذين يعانون من السمنة الزائدة.

السؤال 14

- ما هو القول الصحيح بالنسبة إلى الأحماض الأمينية الضرورية (حומצות أمينية حيونיות)؟
- مصدرها هو موادّ الغذاء فقط .
 - تُنتج في خلايا الجسم فقط .
 - تُعتبر اللبّينات الأساسية التي تتكوّن منها الدهون .
 - تُعتبر اللبّينات الأساسية التي تتكوّن منها الكربوهيدرات .

السؤال 15

- في أيّ مكان من الجهاز الهضميّ يحدث الهضم الميكانيكيّ (ليכול מכני)؟
- في الفم فقط .
 - في الفم وفي المعدة فقط .
 - في الفم، في المعدة وفي الأمعاء الدقيقة فقط .
 - في الفم، في المعدة، في الأمعاء الدقيقة وفي الأمعاء الغليظة .

السؤال 16

- ما الذي يمكن أن نتعلّمه من الهرم الغذائيّ؟
- عن موادّ الغذاء والمشروبات التي يجب عدم استهلاكها مطلقاً
 - عن العلاقة بين العمر الطويل والتغذية الصحيحة
 - عن وظائف مُركّبات الغذاء في جسم الإنسان
 - عن الكميّة النسبيّة التي يجب أن نستهلكها من كلّ مجموعة غذائيّة

السؤال 17

- ما هي قائمة الطعام المتوازنة؟
- قائمة الطعام التي تحتوي على جميع المُعدّيات الضرورية وعلى ألياف غذائية، وذلك وفقاً لاحتياجات الجسم
 - قائمة الطعام التي تحتوي على كربوهيدرات وبروتينات (زلاليات) ولا تحتوي على دهون، وذلك وفقاً لاحتياجات الجسم
 - قائمة الطعام الغنيّة بألياف غذائية، بفيتامينات وبمعادن، وذلك وفقاً لاحتياجات الجسم
 - قائمة الطعام التي تحتوي على 50% بروتينات (زلاليات) و 50% كربوهيدرات ودهون، وذلك وفقاً لاحتياجات الجسم

السؤال 18

ما هو القول غير الصحيح؟

- أ. شرب الماء وقت تناول وجبة الطعام يضرّ بالجسم.
- ب. الماء يُشكّل مُعظّم وزن جسم الإنسان.
- ج. الجسم يفقد الماء وقت النوم.
- د. الماء يُشكّل جزءاً من السائل النسيجي للخليّة (הנוזל הבין־תאי).

السؤال 19

ما هو السكر (السكر الأبيض)؟

- أ. أحاديّ السكر
- ب. ثنائيّ السكر
- ج. متعدّد السكر
- د. ليف غذائيّ

السؤال 20

ما الذي يُسبّبهُ النقصُ في فيتامين A ؟

- أ. مرض هشاشة العظام (אוסטיאופورוזיס)
- ب. مرض الأسقربوط (צפדינה)
- ج. مرض بري بري
- د. عمى الليل

نتمنى لك النجاح!

مكان لاصقة الممتحن

نسخة لسאלه 1:

لسالون 798381 , كقظ تشع"ن

مُلحق للسؤال 1:

للمودج 798381 ، صيف 2018

البند "أ"

أكمل الجدول . من أجل التسهيل عليك، تمت تعبئة بعض الخانات في الجدول .

متعدد السكر	ثنائي السكر	أحادي السكر	مجموعة السكريات	مميزات المجموعة
نشأ				اسم أحد السكريات في المجموعة
	نعم			قابلية الذوبان في الماء (نعم/ لا)
		النباتات		مصدر غذاء يحتوي على مجموعة السكريات
لا يوجد				مذاق حلو (يوجد / لا يوجد)
		عالية		سرعة التأثير على مستوى السكر في الدم (عالية / منخفضة)

انتبه، عليك الإجابة عن البند "ب" في دفترك .