

## 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:

1. ענו על מספר השאלות הנדרש בשאלון. המעריך יקרא ויעריך את מספר התשובות הנדרש בלבד, לפי סדר כתיבתן במחברת הבחינה, ולא יתייחס לתשובות נוספות.

2. את התשובות לשאלות שבפרק השלישי יש לסמן בתשובון שבעמוד 19 של מחברת הבחינה.

קתבו במחברת הבחינה בלבד, בעמודים נפרדים, כל מה שברצונכם לכתוב כטייטה (ראשי פרקים, חישובים וכדומה).

קתבו "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!

המשך מעבר לדף

## علم التغذية

### تعليمات للممتحنين

أ. مدّة الامتحان: ثلاث ساعات.

ب. مبنى النموذج وتوزيع الدرجات:

الفصل الأول 34 درجة

الفصل الثاني 36 درجة

الفصل الثالث 30 درجة

المجموع الكلي 100 درجة

ج. موادّ مُساعدة يُسمح استعمالها: لا توجد.

د. تعليمات خاصّة:

1. أجبوا عن عدد الأسئلة المطلوب في النموذج. المُصحّح سوف يقرأ ويصحّح إجابات العدد المطلوب فقط من الأسئلة، بحسب ترتيب كتابتها في دفتر الامتحان، ولن يُصحّح الإجابات الأخرى.

2. يجب الإشارة إلى إجابات الأسئلة الموجودة في الفصل الثالث في ورقة الإجابات التي في صفحة 19 من دفتر الامتحان.

اكتبوا كلّ ما تريدون أن تكتبوه كمسوّدة (رؤوس أقلام، حسابات وما شابه ذلك) في دفتر الامتحان فقط وعلى صفحات منفصلة.

اكتبوا كلمة "مسوّدة" في بداية كلّ صفحة ستخصّصونها لكتابة مسوّدة. كتابة مسوّدات على أوراق خارجيّة ليست من دفتر الامتحان قد تُؤدّي إلى إلغاء الامتحان!

في هذا النموذج 7 صفحات.

الأسئلة في هذا النموذج مكتوبة بصيغة الجمع، وعلى الرغم من ذلك يجب على كلّ تلميذة وكلّ تلميذ الإجابة عنها بشكل شخصي.

نرجو لكم النجاح!

يتبع في الصفحة التالية

## الأَسئلة

### الفصل الأول (34 درجة)

أجيبوا عن سؤالين من الأسئلة 1-4 (لكل سؤال 17 درجة).

#### السؤال 1 - الكربوهيدرات

يُوصى بأن تكون الألياف الغذائية جزءًا من قائمة الغذاء اليومية.

(7 درجات) أ. إلى أي مجموعة من الكربوهيدرات تنتمي الألياف الغذائية؟

اذكروا اثنين من الأطعمة / المواد الغذائية (م) (17 درجة) يحتويان على الألياف الغذائية.

(10 درجات) ب. اشرحوا ما هي أهمية الألياف الغذائية لجسم الإنسان.

#### السؤال 2 - مُؤشّر جلايسيمي (אידנדקס גליקמי)

كثير من الأنظمة الغذائية لتخفيف الوزن تستند على فكرة المُؤشّر الجلايسيمي.

(9 درجات) أ. أمامكم ثلاثة من الأطعمة: ملفوف، بطاطا مطبوخة وباستا.

في أي واحد من هذه الأطعمة المُؤشّر الجلايسيمي هو الأعلى؟ علّلوا الإجابة.

(8 درجات) ب. اشرحوا لماذا المُؤشّر الجلايسيمي للحم والبيض منخفض جدًا.

#### السؤال 3 - الدهون

المُنْتَجون في صناعة المواد الغذائية مُلزمون بوضع علامة على المُنْتَجات التي تحتوي على دهن ترانس.

(9 درجات) أ. اذكروا ما هي العملية الصناعية التي ينتج في أعقابها دهن ترانس. أعطوا مثالاً على مادة خام واحدة تحتوي

على دهن ترانس.

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

#### السؤال 4 - الكالسيوم

الكالسيوم ضروري لكي تؤدي أجهزة مختلفة في الجسم وظائفها.

(8.5 درجات) أ. اذكروا فترتين في دورة حياة الإنسان، يُوصى أن يُستهلك فيهما الكالسيوم بكميات كبيرة. علّلوا الإجابة.

(8.5 درجات) ب. اذكروا عاملين يمكنهما أن يضرًا بعملية امتصاص الجسم للكالسيوم.

## الفصل الثاني (36 درجة)

أجيبوا عن ثلاثة من الأسئلة 5-9 (لكل سؤال 12 درجة).

### السؤال 5 - اضطرابات (مشاكل) الأكل (הפרעות אכילה)

في السنوات الأخيرة طرأ ارتفاع كبير على اضطرابات الأكل لدى أبناء الشبيبة.

(5 درجات) أ. اذكروا أسماء ثلاثة من اضطرابات الأكل، واشرحوا كل واحد منها.

(7 درجات) ب. اختاروا واحداً من اضطرابات الأكل التي ذكرتتموها، واذكروا اثنين من أعراضه (שני תסמינים).

### السؤال 6 - جيل المراهقة

للمراهقين احتياجات غذائية خاصة.

(4 درجات) أ. اذكروا عاملين من العوامل التي تؤثر على الاحتياجات الغذائية وعلى العادات الغذائية لدى المراهقين.

(8 درجات) ب. 1. اشرحوا ما هو السبب في ظهور نوبات الجوع (الشراهة) في جيل المراهقة.

2. اذكروا ثلاثة مبادئ للتغذية المتوازنة في جيل المراهقة.

### السؤال 7 - الماء

الماء حيوي لوجود الإنسان، ولذلك يجب أن يكون توازن الماء في الجسم صحيحاً.

(8 درجات) أ. اشرحوا كيف تتم المحافظة على توازن الماء في الجسم.

في الإجابة، اكتبوا بالتفصيل جميع الطرق التي بها يُستوعب الماء في الجسم ويخرج منه.

(4 درجات) ب. اذكروا أربع علامات لنقص الماء في جسم الإنسان.

### السؤال 8 – الطاقة

جسم الإنسان يستهلك الطاقة من دون توقُّف طوال فترة حياته .

(6 درجات) أ. اذكروا ثلاث فعاليات جسديّة تستهلك الطاقة، تحدث في الجسم وهو في حالة استراحة .

(6 درجات) ب. اذكروا سببَيْن لاستهلاك كمّيّة أكبر من الطاقة في جيل المراهقة بالمقارنة مع الجيل الثالث (الشيخوخة) .

### السؤال 9 – الحساسية لمركّبات الموادّ الغذائيّة (רגישויות والרגיות למרכיבי מזון)

في السنوات الأخيرة ازداد الوعي للحساسية للموادّ الغذائيّة .

(6 درجات) أ. 1. اذكروا ثلاثة مُركّبات للموادّ الغذائيّة يُمكن أن تُحفّز الحساسية (רגישות) أو موادّ غذائيّة يُمكن أن تُحفّز ردّ فعل ناتج عن الحساسية (תגובה אלרגית) .

2. بالنسبة لكلّ مُركّب غذاء أو مادّة غذائيّة ذكرتموها في البند 1، أعطوا مثالَيْن على مُنتجات غذائيّة تحتوي على هذا المُركّب أو على هذه المادّة الغذائيّة .

(6 درجات) ب. اذكروا اثنين من الأعراض (תסמינים) يدلّان على وجود كلّ واحدة من الحساسيات (أو ردود الفعل الناتجة عنها) التي ذكرتموها .

## الفصل الثالث (30 درجة)

أجيبوا عن خمسة من الأسئلة 10-19 في ورقة الإجابات التي في صفحة 19 من دفتر الامتحان (لكل سؤال 6 درجات).  
لكل سؤال توجد أربع إجابات، منها واحدة فقط صحيحة. ضعوا إشارة X في الخانة التي تحت الحرف الذي يُمثل الإجابة التي اخترتموها. انتبهوا: أشيروا إلى الإجابات ابتداءً من السؤال 10.

### السؤال 10

في أيّ بند من البنود التالية تظهر فقط كربوهيدرات مُركّبة؟

- الجلوكوز، النشا، السلولوز
- الفروكتوز، الجلوكوز، اللاكتوز
- البكتين، اللاكتوز، الجلوكوز
- النشا، الجليكوجين، السلولوز

### السؤال 11

لماذا يُوصى بالتقليل من استهلاك الكربوهيدرات البسيطة؟

- لأنّها قد تُسبّب الخرف (שיטיון [דמנציה])
- لأنّها ذات قيمة غذائية منخفضة
- لأنّها حلوة المذاق جدًا
- لأنّها صعبة الهضم

### السؤال 12

ما هو القول الصحيح بالنسبة إلى الكوليسترول؟

- الكوليسترول ليس ضروريًا لقيام الجسم بوظائفه بشكل صحيح.
- كلّ الكوليسترول يُنتج في الجسم ولذلك لا حاجة إلى استهلاكه مع الطعام.
- الكوليسترول يُستخدم كمادّة أوليّة (חומר מוצא) لبناء هرمونات مختلفة.
- مستوى عالٍ من الكوليسترول يوجد فقط عند الأشخاص الذين يعانون من السمنة الزائدة.

### السؤال 13

- ما هو العلاج الفوريّ الملائم لشخص وُجد في دمه مستوى منخفض من السكر (نقص السكر)؟
- إعطاؤه مشروبًا أو طعامًا يحتويان على سكر
  - إعطاؤه مشروبًا أو طعامًا يحتويان على مُحلّيات اصطناعية
  - حَقْنُه بالإنسولين
  - حَقْنُه بالأتروبين

### السؤال 14

- ما هو السكرُوز (السكر الأبيض)؟
- أحاديّ السكر
  - ثنائيّ السكر
  - متعدّد السكر
  - ليف غذائيّ

### السؤال 15

- على أغلفة المُنتجات الغذائية تُعرض قائمة مُركّبات المُنتج. ما الذي بحسبه يتمّ ترتيب هذه المُركّبات في القائمة؟
- بحسب الترتيب الأبجديّ
  - بحسب كمّيّتها في المُنتج
  - بحسب أهمّيّتها الغذائية
  - بحسب كمّيّة الطاقة التي تُنتج منها

### السؤال 16

- من أيّ جزيئات يتركّب الزيت؟
- بشكل أساسي من أحماض دهنيّة مشبعة ومن كوليسترول
  - بشكل أساسي من أحماض دهنيّة غير مشبعة ومن كوليسترول
  - بشكل أساسي من أحماض دهنيّة مشبعة ومن جليسرول
  - بشكل أساسي من أحماض دهنيّة غير مشبعة ومن جليسرول

### السؤال 17

أيُّ مُركَّب من مُركِّبات المُنتج التالية يحتوي على أحماض دهنيَّة من نوع ترانس؟

أ. قشور القمح

ب. الزيت

ج. دهن نباتي صلب

د. الكوليسترول

### السؤال 18

أيُّ الموادّ الغذائيَّة التالية تحتوي على أقلَّ سُعرات حراريَّة؟

أ. 100 غرام زيت زيتون بكر (كثيث) ممتاز

ب. 100 غرام زبدة

ج. 100 غرام سكر أبيض

د. 100 غرام لوز غير محمَّص

### السؤال 19

في أيّ مكان من الجهاز الهضمي يحدث الهضم الميكانيكي (لايכול מכני)؟

أ. في الفم فقط.

ب. في الفم وفي المعدة فقط.

ج. في الفم، في المعدة وفي الأمعاء الدقيقة فقط.

د. في الفم، في المعدة، في الأمعاء الدقيقة وفي الأمعاء الغليظة.

נרְגו לְכֶם הַנְּجָח!