

דגם תשובה לשאלון **מדעי התזונה**, סמל 1798387, קיז תשע"ח

השאלה	ניקוד בנק'	פתרונות	ניקוד ב-	הנחיות להערכת														
			%															
	17		100															
	10		100	נדרש להשלים את כל התאים בטבלה. 33.3% לכל קבוצת סוכרים														
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>קבוצת הסוכרים</th> <th>קבוצת הסוכרים</th> <th>חד-סוכרים</th> <th>דו-סוכרים</th> <th>רב-סוכרים</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>מאפייני הקבוצה</td><td>שם של אחד הסוכרים בקבוצה</td><td>מסיסות במים (כן / לא)</td><td>מקור מזון המכיל את קבוצת הסוכרים</td><td>טעם (יש / אין)</td></tr> <tr> <td>גובהה על רמת הסוכר בדם (גובהה / נמוכה)</td><td>גובהה</td><td>גובהה</td><td>גובהה</td><td>גובהה</td></tr> </tbody> </table>	קבוצת הסוכרים	קבוצת הסוכרים	חד-סוכרים	דו-סוכרים	רב-סוכרים	מאפייני הקבוצה	שם של אחד הסוכרים בקבוצה	מסיסות במים (כן / לא)	מקור מזון המכיל את קבוצת הסוכרים	טעם (יש / אין)	גובהה על רמת הסוכר בדם (גובהה / נמוכה)	גובהה	גובהה	גובהה	גובהה	
קבוצת הסוכרים	קבוצת הסוכרים	חד-סוכרים	דו-סוכרים	רב-סוכרים														
מאפייני הקבוצה	שם של אחד הסוכרים בקבוצה	מסיסות במים (כן / לא)	מקור מזון המכיל את קבוצת הסוכרים	טעם (יש / אין)														
גובהה על רמת הסוכר בדם (גובהה / נמוכה)	גובהה	גובהה	גובהה	גובהה														
	7	<p>ב. אינדקס גליקמי: דירוג הלחמים המבוסס על קצב פירוקו במערכת העיכול, על קצב ספיקתן בדם, ומכאן – על מהירות השפעתן על רמת הגלוקוז בדם.</p> <p>מזון בעל אינדקס גליקמי גבוה (מעל 70) מתפרק במהירות במערכת העיכול, נספג מהר ומעלה באופן חד את רמת הסוכר בדם. לעומת זאת, מזון בעל אינדקס גליקמי נמוך (מתחת ל-55) מתפרק באיטיות, נספג לאט במערכת העיכול ומעלה את רמת הסוכר בדם בצורה מתונה.</p> <p>קבוצת סוכרים המתאפיינת באינדקס גליקמי נמוך: רב-סוכרים.</p>	100															

דגם תשובה לשאלון מדעי התזונה, סמל 1798381, קיז תשע"ח

השאלה	ניקוח בנק'	פתרון	ניקוח ב-%	הנחיות להערכת
2	17	<p>א. שומן טראנס: שומן טראנס נוצר בתהליך מיצוק השמן – תהליך שבו הופכים חומצות שומן בלתי רוויות לחומצות שומן רוויות.</p> <p>(פירוט: בתהליכי זה דוחסים אוטומי מימן למולקולות של שומן בלתי רווי, והם פותחים את הקשר ההפוך שבין הפחמנים. פעולה זו "מיישרת" את המולקולה וממקצת את השמן בטמפרטורת החוזר. בחלק מהמולקולות של השומן הבלתי רווי, הקשר ההפוך נפתח, מסתוובב ב-180° ונסגר על עצמו שוב, וכך הקשר ההפוך שבין אוטומי הפחמן הוא בתצורת הטראנס, בלטינית "בצד השני", ולא באותו צד, כמו בשומנים בלתי רוויים אחרים).</p> <p>דוגמאות לחומרי גלם שימושיים שומן טראנס מרגרינה ושומן מוקשה צמחי, ומוצרים שימושיים חמורים אלה. לדוגמה, מאפים העשירים בשומן כגון עוגיות, עוגות, פיצה, ממתיקים וכי'פס, וחלק מסווגי הלחמים, למשל לחמניה של המבורגר, מאפים מלוחים או מאפים מתוקים שנאפו במאפיות מסחריות. בנוסף לכך, מאכלים שטונגו מכילים גם הם שומן טראנס, למשל, צ'י'פס, פלאפל ושניצל.</p>	9	לא נדרש לתאר בצורה מפורטת את התהליך התעשייתי, אלא רק לציין מהו התהליך.
8	100	<p>ב. לא מומלץ לצורך שומן טראנס מכיוון שהגוף אינו יודע לפרק אותו והוא נקשר לדפנות של כלי הדם וסוטם אותם. בנוסף לכך הוא גורם לעלייה ברמת ה-LDL בדם ולירידה ברמת ה-HDL.</p> <p>צריכה מוגברת של שומן טראנס נקשר עם סיכון מוגבר לחלות במחלות לב ובמחלות של כלי דם.</p>	100	לא נדרש לתאר בצורה מפורטת את התהליך התעשייתי, אלא רק לציין מהו התהליך.

דגם תשובה לשאלון מדעי התזונה, סמל 1,798381, קיז תשע"ח

השאלה	מספר בנק'	פתרונות	ניקוד ב-	הנחיות להערכתה
3	17	א. תפקידי החלבונים בגוף - משמשים כחומר הבניין העיקרי של התא. - משתפים בבנייה אণזים (זרזים). - משתפים במבנה הורמוניים. - משתפים במבנה נוגדים במערכות החיסונית. - מספקים אנרגיה כאשר יש מחסור בפחמיות (4 קילו קלוריות).	9	100 נדרש לצין שלושה תפקדים. 33.3% לכל תפקיד.
8	8	ב. חלבון מלא: חלבון המכיל את כל החומצות האמינוות החייניות – חומצות שהגוף אינו יכול לייצר (יכול להכיל גם חומצות אמינוות לא חייניות). בדרך כלל מצוי במזונות מהחי. סוגי מזונות שמכללים חלבון מלא: ביצים, מוצר חלב, בשר, דגים, קינואה, ספיירולינה.	100 נדרש להסביר את המונח ולציין שני סוגים מזונות. 40% להסביר, 30% לצין כל סוג מזון. כל דוגמה נכונה אחרת מתאפשרת, כולל כל מוצר מהחי.	
4	17	א. לרוני יש צליאק (כרטסת). תסמיני הצליאק: מיחושים במערכת העיכול, שלשולים, רידיה במשקל, עייפות, פיגור בגידילה (גובה נמוך). ב. סוגים קמח שרוני יכולים לצורך: קמח תפוחי אדמה, קמח אורז, קמח סוויה, קמח תירס, עמילן תירס (קורנפלור), קמח חומוס, קמח עדשים, קמח שקדים, קמח קווקוס, קמח טף, קמח טפיוקה.	100 נדרש לצין את שם המחללה ו שני תסמיינים של המחללה. 33.3% לצין שם המחללה / תסמיין. נדרש לצין שלושה סוגים קמח. 33.3% לכל סוג קmach. אפשר לקבל כל קmach אחר, שאינו מכיל גלוטן.	

דגם תשובה לשאלון **מודיע תזונה**, סמל 1798381, קיז תשע"ח

השאלה	ניקוד בנק'	פתרונות	ניקוד ב-%	הנחיות להערכתה
5	12	א. מאזן המים בגוף מאזן המים בגוף נשמר על-ידי איזון בין כמות המים הנקלות בגוף באמצעות שתיה ואכילה, בין מים מטabolicים (מים הנוצרים בגוף כתוצאה של תהליכי חילוף חומריים כגון נשימה תאית) ובין כמות המים הנפלט מהגוף באמצעות נשימה, הזעה, מתן שתן וצואה.	8	100 התשובה צריכה לכלול את כל הדריכים.
4	12	ב. סימנים למחסור במים בגוף: כאבי ראש, תחושת צמא, תחושת יובש בלשון, סחרחות, שתן כהה, עצירת שתן, בכילו דמעות, בלבול, עייפות, איבוד הכרה (עד כדי מוות).	100 נדרש לציין ארבעה סימנים. נדפס לפחות 25% לכל סימן.	
6	6	א. תקופות במהלך חי אדם, שבהן מומלץ במיוחד לצריך סיכון בנסיבות גבוהה - בשלבי הצמיחה (ינקות, ילדות והתבגרות): בשלבי גידלה אלו גדלים השירים והעצמות וכן יש לספק לגוף סידן כדי שהעצמות יהיו חזקות. (אפשר לקבל גם את התשובה: תזונה דלת סידן או דלה בוויטמין D בגיל הילדות/התבגרות עלולה להוביל לרככת). - בגיל השלישי (גיל 50 ואילך): בגיל זה נדרש לצריך סידן בנסיבות גבוהה כדי למנוע את מחלת האוסטאופורוזיס. הסיבה לכך היא שבגיל זה העצמות מאבדות סידן בקצב מהיר יותר מקצב קליטתו, והן נחלשות (לרבות עקב בעיה של ספיגת סידן מהמזון). המחללה מתבטאת בהחלשות העצמות אשר עלולות להישבר בקלות יתר.	100 נדרש לציין שתי תקופות, ולנמק את התשובה. נדפס לפחות 50% לכל תקופה.	
6	6	ב. גורםים שיכולים לפגוע בתהליכי הספיגה של סידן בגוף عيشון, שתיה מרובה של קפה, מחסור בוויטמין D, נטילת תרופות או תוספים שפגעים בספיגת סידן, שינויים הורمونליים.	100 נדרש לציין שני גורמים. נדפס לפחות 50% לכל גורם.	

דגם תשובה לשאלון **מדעי התזונה**, סמל 1,798381, קי"ץ תשע"ח

השאלה	מספר בנק'	פתרונות	ניקוד %	הנחיות להרבה
7	12	<p>א. תפקידי השומנים בגוף</p> <ul style="list-style-type: none"> - משמשים כמאגר האנרגיה של הגוף (חומר נשמרות). - עוטפים את תאי מערכת העצבים. - מסייעים בספיגת ויטמינים שימושיים בשומן. - מסייעים ביצירת הורמוני הגוף. - משמשים כחומר בידוד מפני קור ומסייעים לשמור על טמפרטורת הגוף. - מגינים על איברים פנימיים מפני פגימות ומכות. - מהווים מרכיב עיקרי של קרומי התאים. 	5	<p>נדרש לציין שלושה תפקדים. 33.3% לכל תפקיד.</p>
7	100	<p>ב. הקשר בין הימנעות של תמר משומנים לבין התזאהה שהתקבלה בבדיקה הדם: אחד מתפקידיו השומנים הוא נשיאת ויטמינים שימושיים בשומן כמו הוויטמינים A, D, E ו-C, וסיווע בספיגתם. הימנעות מצריכת שומנים גורמת לאירוע ספיגה של ויטמינים אלו, ולכן בבדיקה הדם של תמר נמצא שהוא סובלת מחסור בוויטמין A.</p>	100	

דגם תשובה לשאלון **מדעי התזונה**, סמל 1798381, קיץ תשע"ח

השאלה	ניקוד בנק'	פתרונות	ניקוד ב-%	הנחיות להערכת
8	12	<p>א. הסבר המלצות המאמן: המאמן המליץ לאופיר לאכול פחמימות לפני אימון כדי לספק לגוף אנרגיה זמינה, שהוא זקוק לה בשעת האימון. כמו כן, המאמן המליץ לאופיר לצרוך חלבונים אחרי האימון כדי לבנות ולחזק את תאי הגוף ולאפשר פעילות תקינה של שריריהם (התכווצות והרפיה).</p>	100	ניתן לקבל כתשובה גם: שילוב של חומימות וחלבונים לאחר אימון.
5	5	<p>ב. המינרל שמתאמנים בחדר כושר צריכים לצרוך בכמות מוגברת הוא סידן.</p> <p>חשיבות הסידן למתאמנים</p> <ul style="list-style-type: none"> - מסייע בוויסות של קצב הלב ועזר בבנייה העצמות והשיניים ובשמירה עליה. - מצמצם את ריכוז החומצה הלקטית בדם במהלך פעילות גופנית ואחריה. - חיוני לכיווץ הגוף. 	100	נדרש לציין מינרל אחו ואת חשיבותו. ניתן לקבל כתשובה גם: ברזל, אבץ, מגנזיום, ולציין את חשיבותם, כגון: הגדלת כושר נשיאת החמצן בדם.
9	12	<p>א. התפקידים של ויטמין C בגוף</p> <ul style="list-style-type: none"> - מסייע לתפקיד תקין של המערכת החיסונית. - מסייע לגוף לייצר נוגדים, תורם לפעולות של תאי דם לבנים ולספינה עיליה יותר של ברזל, סידן ואבץ. - שייך למשפחת החומרים המהווים נוגדי חמצן בעלי עצמה גבוהה. - מפחית את הסיכון להתקפות מחלות לב. - משתף ביצירת קולגן הדרוש, בין השאר, לבניה של רקמות חיבור, איחוי עצים ושמירה על מראה עור טבעי ובריא. <p>ב. מזונות מן הצומח שעשירים בוויטמין C : עגבניות, פרי הדר, תפוחי אדמה, מלון, גמבה, קיוקי.</p>	100	נדרש לציין שני תפקידים. 50% לכל תפקיד.
6	6	<p>א. התפקידים של ויטמין C בגוף</p> <ul style="list-style-type: none"> - מסייע לתפקיד תקין של המערכת החיסונית. - מסייע לגוף לייצר נוגדים, תורם לפעולות של תאי דם לבנים ולספינה עיליה יותר של ברזל, סידן ואבץ. - שייך למשפחת החומרים המהווים נוגדי חמצן בעלי עצמה גבוהה. - מפחית את הסיכון להתקפות מחלות לב. - משתף ביצירת קולגן הדרוש, בין השאר, לבניה של רקמות חיבור, איחוי עצים ושמירה על מראה עור טבעי ובריא. <p>ב. מזונות מן הצומח שעשירים בוויטמין C : עגבניות, פרי הדר, תפוחי אדמה, מלון, גמבה, קיוקי.</p>	100	נדרש לציין שלושה מזונות. 33.3% לכל מזון. כל תשובהancauna אחרת תתקבל.

דגם תשובה לשאלון מדעי התזונה, סמל 1,798381, קיז תשע"ח

הנחיות להרבה	ניקוד ב-%	פתרון	ניקוד בנק'	השאלה
	100		12	10
נדרש לנמק את התשובה.	100	א. המוצר מכיל סוכרים (פחמיימות) כיון שהפרי עצמו מכיל סוכר. עובדה זו מתחבאת בכמות הפחמיימות המצוייה בפרי (ראה ערך תזונתי): 78 ג' פחמימות ב-100 ג' מוצר.	7	
אם התלמיד כתוב 78 כפול 4 – תשובה נכונה ותיחסן לתשובה מלאה, גם אם טעה בחישוב.	100	ב. המרכיב העיקרי שמקנה למוצר את ערכו הקלורי הגבוה הוא הפחמיימות. יש 78 ג' פחמימות ב-100 גרם מוצר. כל גרם פחמיימה מספק 4 קלוריות, ובsek הכל – 312 קלוריות ל-100 גרם.	5	
	100		ב'	11
	100		א'	12
	100		ג'	13
	100		א'	14
	100		ב'	15
	100		ד'	16
	100		א'	17
	100		א'	18
	100		ב'	19
	100		ד'	20

