

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
סה"כ	100	נקודות

ג. חומר עזר מותר לשימוש: אין.

ד. הוראות מיוחדות:

א. מֵדָה הַבְּחִינָה: שְׁלוֹשׁ שָׁעוֹת.

ב. מִבְּנֵי הַנְּמוּדָג וְתוֹזִיץ הַדְּרָגוֹת:

הַפְּסָל הָאוֹל	34	דְּרָגָה
הַפְּסָל הַשֵּׁנִי	36	דְּרָגָה
הַפְּסָל הַשְּׁלִישִׁי	30	דְּרָגָה
הַמְּגֻמָּע הַכִּלְי	100	דְּרָגָה

ג. מוֹאֵד מְסַאֲעָדָה יֻסְמַח אִסְתְּמַאֲלָהָ: לֹא תוֹגֵד.

ד. תְּעִימָת מְיֻחָדוֹת:

1. ענה על מספר השאלות הנדרש בשאלון. המעריך יקרא ויעריך את מספר השאלות הנדרש בלבד, לפי סדר כתיבתן במחברתך, ולא יתייחס לתשובות נוספות.

2. את התשובות לשאלות 9-18 יש לסמן בתשובון שבעמוד 19 של מחברת הבחינה.

1. אֲגַב עַן עֵדֵד אֲשֵׁלָה הַמְּטֻלֹב בִּי הַנְּמוּדָג. הַמְּטֻחָח סוֹף יִקְרָא וְיֻטְחָח הָעֵדֵד הַמְּטֻלֹב פִּקְט מֵן הָאִיבָאָת, בְּחִסָּב תְּרִיב כְּתַבְתָּהָ בִּי דְּפִתְרִי, וְלֵן יֻטְחָח הָאִיבָאָת הָאַחֵרָה.

2. יִגְבַּב הָאִיבָאָת לְאִיבָאָת הָאֲשֵׁלָה 9-18 בִּי וִרְקָה הָאִיבָאָת הַשֵּׁנִי בִּי שֶׁפְּחָה 19 מֵן דְּפִתְרִי הַבְּחִינָה.

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

רשום "טייטה" בראש כל עמוד טייטה. רישום טייטות כלשהן על דפים שמחוץ למחברת הבחינה עלול לגרום לפסילת הבחינה!

בשאלון זה 8 עמודים.

בשאלון זה 8 עמודים.

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

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

בהצלחה!

נتمنى لك النجاح!

המשך מעבר לדף

التتمة في الصفحة التالية

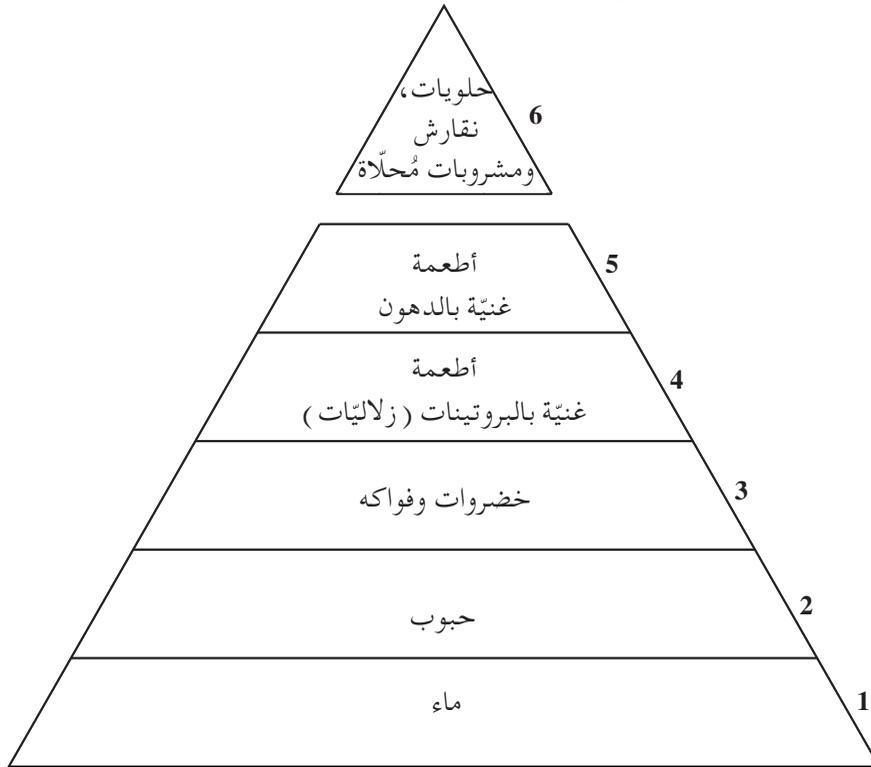
الأسئلة

الفصل الأول (34 درجة)

أجب عن سؤالين من الأسئلة 1-3 (لكل سؤال 17 درجة).

السؤال 1 - الهرم الغذائي

في الرسم التوضيحي للسؤال 1 معطى الهرم الغذائي.



الرسم التوضيحي للسؤال 1

- أ. (10 درجات) اشرح لماذا اختاروا عرّض المخطط على شكل هرم.
- ب. (7 درجات) انسخ الجدول الوارد في الصفحة التالية إلى دفترك، اكتب في الجدول اسم الطبقة التي ينتمي إليها كل واحد من الأطعمة ورقمها.

اسم الطعم	اسم الطبقة ورقمها
جبنة بيضاء 5%	
زبدة	
توت أرضي	
رزّ كامل (٢٦٦٨ ملأ)	
بطاطا مقلّية (تشيبس) في كيس جاهزة للأكل	
جزر	
مياه غازية (صودا)	

السؤال 2 - الكوليسترول

أمامك لائحة طعام يومية عادية لشريف وسعاد، اللذين يبلغ كل منهما 45 عامًا.

نوع الوجبة	شريف	سعاد
الفطور	ساندويتش أفوكادو، سلطة بيض (مسلوقة) وشاي أعشاب	ساندويتش معجون الحلاوة وقهوة
الضحى	فواكه طازجة	فستق محمّص وجوز الهند
الغداء	سلطة، كباب عجل ورزّ كامل (٢٦٦٨ ملأ)	أنْتِيْبَسْتِي (خضروات في الفرن)، سمك سلمون ورزّ أبيض (٢٦٦٨ لبر)
العشاء	سلطة خضروات، عجة، ساندويتش بستراما بيتية وعصير جريب فروت	سلطة خضروات، يوغورت (لبن)، ساندويتش أفوكادو وعصير برتقال

- 10 درجات) أ. بناءً على لائحة الطعام التي في الجدول، أي واحد من الاثنتين (شريف أو سعاد) من المحتمل أن يكون مستوى الكوليسترول في دمه عاليًا؟ علّل إجابتك.
- 7 درجات) ب. هناك أشخاص يحرصون على نمط حياة صحيّ، ورغم ذلك يكون مستوى الكوليسترول في دمهم عاليًا. اقترح شرحًا ممكنًا لذلك.

السؤال 3 - الكربوهيدرات المُركّبة

ينصح خبراء التغذية أن يحتوي الغذاء اليوميّ على ما بين 40 و 60 بالمئة من الكربوهيدرات.

- 8 درجات) أ. اذكر اسمي اثنتين من الكربوهيدرات المُركّبة: أحدهما مصدره من الطعام والآخر يُنتِجه جسم الإنسان.
- 9 درجات) ب. اذكر اسم أحد الكربوهيدرات المُركّبة لا يستطيع جسم الإنسان أن يهضمه، وشرح لماذا يوصى باستهلاكه (بتناؤله) في الطعام.

الفصل الثاني (36 درجة)

أجب عن ثلاثة من الأسئلة 4-8 (لكل سؤال 12 درجة).

السؤال 4 - فيتامين D

- بناءً على أبحاث أُجريت في مستشفيات في إسرائيل، فإنّ ثلث سكان إسرائيل المشمسة يعانون من نقص في فيتامين D .
(8 درجات) أ. اشرح في أيّ عملية فسيولوجية يشارك فيتامين D ، وما هي أهميّة هذا الفيتامين لجسم الإنسان .
(4 درجات) ب. اذكر اثنين من الأطعمة يحتويان على فيتامين D .

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

- في السنوات الأخيرة طرأ ارتفاع كبير على حالات الإصابة باضطرابات الأكل، لدى أبناء الشبيبة .
(5 درجات) أ. اذكر أسماء ثلاثة من اضطرابات الأكل واطرح كلّ واحد منها .
(7 درجات) ب. اختر واحداً من اضطرابات الأكل التي ذكرتها، واذكر اثنين من أعراضه .

السؤال 6 - السكريّ

- سكريّ الفتیان ينجم عن نقص في هرمون معين .
(6 درجات) أ. اذكر اسم هذا الهرمون وما هو العضو الذي يفرّزه .
(6 درجات) ب. اكتب توصيتين للمحافظة على نمط حياة صحيّ يلائم مرضى السكريّ .

السؤال 7 - مُؤشّر جلايسيميّ (אינדקס גליקמי)

- كثير من الأنظمة الغذائية لتخفيف الوزن تستند على فكرة المُؤشّر الجلايسيميّ .
(7 درجات) أ. أمامك ثلاثة من الأطعمة: ملفوف، بطاطا مطبوخة وباستا .
في أيّ واحد من الأطعمة المذكورة المُؤشّر الجلايسيميّ هو الأعلى؟ علّل إجابتك .
(5 درجات) ب. اشرح لماذا المُؤشّر الجلايسيميّ للحم والبيض منخفض جداً .

السؤال 8 - مُلصق القيم الغذائية (تווית מזון)

في الرسم التوضيحيّ للسؤال 8 يوجد مُلصق يشتمل على القيم الغذائية للكورنفلريكس .

كورنفلريكس
لصبح رائع
حبّات ذرة مُحَمَّصة

بدون مواد حافظة

بدون ملونات الطعام

الوزن:
450 غرامًا

القيم الغذائية لكل 100 غرام	
363	طاقة (سعرات حراريّة)
8	بروتينات (غرام)
80.5	كربوهيدرات (غرام)
1	دهون (غرام)
619	صوديوم (مليغرام)
3.6	ألياف غذائيّة (غرام)
20,468	المجموع الكليّ لفيتامين B (مليغرام)
1	فيتامين B1 (مليغرام)
1.5	فيتامين B2 (مليغرام)
16	فيتامين B3 (مليغرام)
1.8	فيتامين B6 (مليغرام)
166	حمض الفوليك - (ميكروغرام)
1	فيتامين B9 (ميكروغرام)
1	فيتامين B12 (ميكروغرام)
6.7	حديد

معلومات عن مُركّبات تُسبّب الحساسية:
يحتوي على الشعير.
من المحتمل أن يحتوي على بندق، جوز ولوز.

مُركّبات: طحين ذرة، سكر، مستخلص ملت الشعير، ملح، مستحلب E471، موادّ نكهة ورائحة، فيتامينات B1، B2، B3، B6، حمض الفوليك، B12، حديد.

shutterstock.com

الرسم التوضيحيّ للسؤال 8

- أ. هل يستطيع مرضى السيلياك (الداء البطنيّ) أن يستهلكوا هذا الكورنفلريكس؟ علّل إجابتك. (6 درجات)
- ب. اذكر أيًا من المُركّبات المذكورة في الجدول "القيم الغذائية لكل 100 غرام" تُساهم في قيمة السعرات الحرارية للمُنتج. (6 درجات)

الفصل الثالث (30 درجة)

أجب عن خمسة من الأسئلة 9-18 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. اُنْتَبِهْ، أشر إلى إجاباتك ابتداءً من السؤال 9.

السؤال 9

في أي طعام من الأطعمة التالية كميّة الألياف الغذائية هي الكُبرى؟

أ. حليب جوز الهند (حלב קוקוס).

ب. الباستا (פסטה).

ج. الرزّ الكامل (אורז מלא).

د. البيض (ביצים).

السؤال 10

لماذا يوصى بالتقليل من استهلاك الكربوهيدرات البسيطة؟

أ. لأنّها من المُمكن أن تُسبّب الحَرْف [שיטיון (דמנציה)]

ب. لأنّها ذات قيمة غذائية منخفضة

ج. لأنّها حلوة جدًا

د. لأنّها صعبة الهضم

السؤال 11

أي من الكربوهيدرات لا يذوب في الماء؟

أ. المالتوز.

ب. الجليكوجين.

ج. اللاكتوز.

د. الفروكتوز.

السؤال 12

ما الذي يميّز بين البروتينات (الزلاّتات) من أنواع مختلفة؟

- أ. عدد (كمّيّة)، نوع وترتيب الأحماض الأمينيّة (حوملاوات امينيوت).
- ب. عدد (كمّيّة)، نوع وطول الأحماض الأمينيّة.
- ج. نوع، ترتيب وحجم الأحماض الأمينيّة.
- د. نوع، طول وحجم الأحماض الأمينيّة.

السؤال 13

ماذا يحدث للزلال الذي يمرّ بعملية تمسخ (דנטורציה)؟

- أ. يتحوّل إلى دهن ترانس.
- ب. ترتفع قيمته الغذائيّة.
- ج. يتحوّل إلى كربوهيدرات.
- د. يتغيّر مبناه الفراغيّ.

السؤال 14

في كلّ بند تظهر قائمة من الأطعمة. أيّ قائمة تناسب الشخص الخُصريّ (טבעוני)؟

- أ. خبز خميرة، عسل، عدس
- ب. رزّ، سيلان (رُبّ التمر)، بيض عضويّ
- ج. حليب صويا، خبز أبيض، طحينّة
- د. حمّص، يوغورت ماعز، كينوا

السؤال 15

من أيّ جزيّعات يتركّب الزيت؟

- أ. بشكل أساسيّ من أحماض دهن مشبعة ومن كوليسترول
- ب. بشكل أساسيّ من أحماض دهن غير مشبعة ومن كوليسترول
- ج. بشكل أساسيّ من أحماض دهن مشبعة ومن جليسرول
- د. بشكل أساسيّ من أحماض دهن غير مشبعة ومن جليسرول

السؤال 16

الحساسية لسكر الحليب تنجم من نقص في:

- أ. اللاكتوز.
- ب. اللاكتاز.
- ج. السكروز.
- د. السكراز.

السؤال 17

ما هي المواد الـ "انטי-اوكسيدنتיים"؟

- أ. المواد المضادة للأكسدة
- ب. المواد المضادة للالتهابات
- ج. المواد المضادة للتحترق
- د. المواد المضادة للاكتئاب

السؤال 18

خلال النشاط الجسماني الهوائي (אירובי) يُنتج الجسم طاقة في الأساس بواسطة:

- أ. الكربون.
- ب. الكالسيوم.
- ج. الأكسجين.
- د. الهيدروجين.

נמתי לך הנجاح!

حقوق الطبع محفوظة لدولة إسرائيل .
النسخ والنشر ممنوعان إلا بإذن من وزارة التربية والتعليم .