

דגם תשובות לשאלון **מדעי התזונה**, סמל 798381, קיץ תשע"ט

הנחיות להערכה	ניקוד ב-%	פתרון	ניקוד בנק'	השאלה																
<p>לא לקבל בריא או חשוב כתשובה</p> <p>נדרש למלא את כל התאים בטבלה.</p> <p>מי סודה ניתן לקבל גם שורה 6.</p>	<p>100</p> <p>100</p> <p>100</p>	<p>א. בחרו להציג את התרשים בצורת פירמידה כדי להציג את הכמות היחסית שצריך לצרוך מכל קבוצת מזון. ככל שעולים מעלה לכיוון קודקוד הפירמידה הכמות היחסית המומלצת לאכילה בכל קומה הולכת וקטנה.</p> <p>ב.</p> <table border="1" data-bbox="635 683 1193 1030"> <thead> <tr> <th>שם המזון</th> <th>שם הקומה ומספר הקומה</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>גבינה לבנה 5%</td> <td>4 – מזונות עשירים בחלבונים</td> </tr> <tr> <td>חמאה</td> <td>5 – מזונות עשירים בשומנים</td> </tr> <tr> <td>תות שדה</td> <td>3 – ירקות ופירות</td> </tr> <tr> <td>אורז מלא</td> <td>2 – דגנים</td> </tr> <tr> <td>צ'יפס בשקית מוכן לאכילה</td> <td>6 – ממתקים, חטיפים ומשקאות מתוקים</td> </tr> <tr> <td>גזר</td> <td>3 – ירקות ופירות</td> </tr> <tr> <td>מי סודה</td> <td>1 – מים</td> </tr> </tbody> </table>	שם המזון	שם הקומה ומספר הקומה	גבינה לבנה 5%	4 – מזונות עשירים בחלבונים	חמאה	5 – מזונות עשירים בשומנים	תות שדה	3 – ירקות ופירות	אורז מלא	2 – דגנים	צ'יפס בשקית מוכן לאכילה	6 – ממתקים, חטיפים ומשקאות מתוקים	גזר	3 – ירקות ופירות	מי סודה	1 – מים	<p>17</p> <p>10</p> <p>7</p>	<p>1</p>
שם המזון	שם הקומה ומספר הקומה																			
גבינה לבנה 5%	4 – מזונות עשירים בחלבונים																			
חמאה	5 – מזונות עשירים בשומנים																			
תות שדה	3 – ירקות ופירות																			
אורז מלא	2 – דגנים																			
צ'יפס בשקית מוכן לאכילה	6 – ממתקים, חטיפים ומשקאות מתוקים																			
גזר	3 – ירקות ופירות																			
מי סודה	1 – מים																			
	<p>100</p> <p>100</p> <p>100</p>	<p>א. שי עשוי לסבול מרמה גבוהה יותר של כולסטרול מפני שהוא צורך לאורך היום יותר מאכלים שמקורם מן החי – מזונות שעשירים בכולסטרול.</p> <p>תורשה (או גנטיקה) יכולה לגרום לרמה גבוהה של כולסטרול גם אצל אנשים שמקפידים על אורח חיים בריא, כי הגוף אינו מפנה כולסטרול / סופג ביעילות כולסטרול / מייצר עודף כולסטרול.</p>	<p>17</p> <p>10</p> <p>7</p>	<p>2</p>																
<p>נדרש לציין את שמותיהן של שתי פחמימות. 50% לכל פחמימה.</p> <p>נדרש לציין שם של פחמימה מורכבת שגוף האדם אינו מסוגל לעכל ולהסביר את חשיבותה. 40% לציין הפחמימה. 60% להסבר (אין חובה לציין את כלל הנקודות).</p>	<p>100</p> <p>100</p> <p>100</p>	<p>א. פחמימה מורכבת שמקורה מן המזון: עמילן, סיבים תזונתיים, חומרי תשמורת. פחמימה מורכבת שמיוצרת על-ידי גוף האדם: גליקוגן.</p> <p>ב. גוף האדם אינו מסוגל לעכל סיבים תזונתיים / פקטין / תאית / סובין. מומלץ לצרוך פחמימות שאינן מתעכלות בגוף האדם מהסיבות האלה:</p> <ul style="list-style-type: none"> – הן מסייעות לפעילות תקינה של מערכת העיכול ולמניעת מחלות. – הן מנקות את מערכת העיכול משאריות מזון, משאריות תאים, מרעלים המופרשים על-ידי חיידקים ומכולסטרול. 	<p>17</p> <p>8</p> <p>9</p>	<p>3</p>																

		<ul style="list-style-type: none"> - הן מאטות את ספיגתן של פחמימות פשוטות (סוכרים) במערכת העיכול. - הן יוצרות תחושת שובע. - הן מגדילות את נפח הצואה. - הן מגדילות את נפח המזון בלי שערכו הקלורי יגדל. 		
	100		12	4
ניתן לקבל גם חיוני לקיום תהליך בניית העצמות והשיניים.	100	א. ויטמין D אחראי למשק הסיידן והזרחן בגוף האדם. הוויטמין מסייע לספיגה של סידן במערכת העיכול, ומסייע לספיגה חוזרת של סידן ממערכת ההפרשה.	8	
נדרש לציין שני מזונות. 50% לכל מזון.	100	ב. מזונות שמכילים ויטמין D: כל המזונות מהחי, כגון עוף, בשר, ביצים, איברים פנימיים.	4	
	100		12	5
נדרש לציין את שמותיהן של שלוש הפרעות אכילה, ולהסביר כל אחת מהן. 33.3% לציין+הסבר (שם 20% הסבר 13.3%).	100	א. הפרעות אכילה: <ul style="list-style-type: none"> - אנורקסיה נרבוזה: הימנעות מאכילה ככל האפשר. - בולמיה: בולמוסי אכילה שמסתיימים בהקאה רצונית. ייתכן גם שימוש מופרז במשלשלים ובמשתנים. - אכילה כפייתית: זלילה מרובה או התקפי זלילה, שאינם מסתיימים בהתרוקנות חיצונית. 	5	
נדרש לציין שני תסמינים של הפרעת אכילה אחת. 50% לכל תסמין. (לא יתקבלו תסמינים ללא ציון שם הפרע)	100	ב. התסמינים של הפרעות אכילה <ul style="list-style-type: none"> - אנורקסיה נרבוזה: רזון יתר; אכילה מועטת מאוד; עיסוק אובססיבי בגוף, בצורת הגוף, באכילה, בשתייה ובפעילות גופנית; הפסקת הווסת; נשירת שיער. - בולמיה: אכילה בלתי נשלטת; רזון יתר; ביטוי של רגשות אשמה; הקאות; עיסוק אובססיבי בגוף, בצורת הגוף, באכילה, בשתייה ובפעילות גופנית; הפסקת הווסת; נשירת שיער. - אכילה כפייתית: אכילה בלתי נשלטת בפרקי זמן קצרים; השמנה קיצונית. 	7	
	100		12	6
נדרש לציין שם של הורמון והאיבר שממנו הוא מופרש. 50% לציין הורמון / איבר.	100	א. שם ההורמון: אינסולין, והוא מופרש מהלבלב.	6	
נדרש לנסח שתי המלצות. 50% לכל המלצה. (אינסולין לא יתקבל)	100	ב. המלצות לשמירה על אורח חיים בריא המותאם לחולי סוכרת: <ul style="list-style-type: none"> - תזונה מאוזנת - פעילות גופנית - מעקב אחר רמת הסוכר בדם 	6	
	100		12	7
70% לתפוח אדמה + 30% להסבר	100	א. לתפוח אדמה יש את האינדקס הגליקמי הגבוה ביותר, מאחר שבתהליך הבישול העמילן מתפרק לחד-סוכר הנספג מהר בדם.	7	
	100	ב. אינדקס גליקמי מעיד על מהירות הספיגה של פחמימות בגוף, ולכן, מאחר שבשר וביצים כמעט	5	

		אינם מכילים פחמימות, האינדקס הגליקמי שלהם נמוך מאוד.		
	100		12	8
	100	א. לא, חולי צליאק אינם יכולים לצרוך את הקורנפלקס הנתון מכיוון שהוא מכיל שעורה. בשעורה יש גלוטן שאסור לחולי צליאק לצרוך.	6	
30% הורדה על ציון מרכיב שלא מכיל אנרגיה (כולל ציון קלוריות)	100	ב. המרכיבים התורמים לערכו הקלורי של המוצר הם הפחמימות, החלבונים והשומנים.	6	
	100	ג. אורז מלא	6	9
	100	ב. כי הן בעלות ערך תזונתי נמוך	6	10
	100	ב. גליקוגן	6	11
	100	א. המספר (הכמות), הסוג והסדר של החומצות האמיניות	6	12
	100	ד. מבנהו המרחבי משתנה.	6	13
	100	ג. חלב סויה, לחם לבן, טחינה	6	14
	100	ד. בעיקר מחומצות שומן בלתי-רוויות ומגליצרול	6	15
	100	ב. לקטאז.	6	16
	100	א. חומרים נוגדי חמצון	6	17
	100	ג. חמצן.	6	18