

**ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΝΕΟΛΑΙΑΣ  
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΜΕΣΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ**

**ΕΝΙΑΙΕΣ ΤΕΛΙΚΕΣ ΑΠΟΛΥΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ 2023-2024  
Γ΄ ΤΑΞΗΣ ΛΥΚΕΙΟΥ**

**ΛΥΣΕΙΣ**

**ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: 16 Μαΐου 2024  
ΕΞΕΤΑΖΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑ: ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ  
Α΄ ΣΕΙΡΑ**

**ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ: Γ042  
ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΓΡΑΠΤΗΣ ΕΞΕΤΑΣΗΣ: 90 λεπτά**

**ΤΟ ΑΡΧΕΙΟ ΤΩΝ ΛΥΣΕΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΙΤΑΙ ΑΠΟ ΔΕΚΑ (10) ΣΕΛΙΔΕΣ**

**ΜΕΡΟΣ Α΄:** Αποτελείται από **δέκα (10)** ερωτήσεις.

Η κάθε ερώτηση βαθμολογείται με **έξι (6)** μονάδες.

### Ερώτηση 1

(α)

i. Ένα (1) παράδειγμα πρακτικής που μπορεί να εφαρμόζεται κατά τη λειτουργία μιας επιχείρησης και εμπίπτει στον περιβαλλοντικό πυλώνα είναι:

- η χρησιμοποίηση ανανεώσιμων πηγών ενέργειας (π.χ. φωτοβολταϊκά συστήματα)
- η εφαρμογή συστημάτων διαχείρισης απορριμμάτων
- η εφαρμογή συστημάτων διαχείρισης ενέργειας

Σημείωση: μπορεί να γίνει δεκτή ως απάντηση η αναφορά παραδείγματος

ii. Οι άλλοι δύο (2) πυλώνες της βιώσιμης ανάπτυξης είναι:

- ο οικονομικός
- ο κοινωνικός

(β) **Ορθό ή Λάθος**

- i. Ορθό
- ii. Λάθος
- iii. Ορθό

### Ερώτηση 2

(α) **Σημασία του λογότυπου βιολογικής πιστοποίησης** στη συσκευασία του φυστικοβούτυρου που επέλεξε ο Αντρέας:

- διασφαλίζουν τη γνησιότητά του φυστικοβούτυρου ως βιολογικό προϊόν ή τον βοηθούν ως καταναλωτή να αναγνωρίσει ότι πρόκειται για «προϊόν βιολογικής παραγωγής».

(β)

- i. **Τρεις (3)** λόγοι που δικαιολογούν την επιλογή ενός βιολογικού προϊόντος:
  - Είναι, συνήθως, πιο εύγευστα.
  - Δεν περιέχουν φυτοφάρμακα ή ορμόνες, τα οποία πολλές φορές είναι επιβλαβή για την υγεία του ανθρώπου.
  - Ορισμένες μελέτες παρουσιάζουν τα βιολογικά τρόφιμα να περιέχουν μεγαλύτερη ποσότητα θρεπτικών συστατικών, όπως μέταλλα και βιταμίνες (π.χ. βιταμίνη C, σίδηρος, μαγνήσιο, φώσφορος) καθώς και αντιοξειδωτικών ουσιών.
  - Δεν περιέχουν οποιοδήποτε πρόσθετο συντηρητικό, ούτε έχουν εμπλουτιστεί με γλυκαντικά, χρωστικές και ενισχυτικά γεύσης.
  - Η βιολογική καλλιέργεια δεν είναι επιβλαβής για το περιβάλλον, την άγρια ζωή και τη φύση.
  - Η οργανική κτηνοτροφία παρέχει καλύτερες συνθήκες διαβίωσης στα ζώα, πιο φυσική ζωή και πιο φυσική διατροφή.

- ii. Ένα (1) πιθανό μειονέκτημα του βιολογικού φυστικοβούτυρου σε σχέση με ένα συμβατικό: έχει υψηλότερο κόστος (είναι πιο ακριβό)

### Ερώτηση 3

(α) Δύο (2) λανθασμένες ενέργειες που έκανε η Μαρία κατά την ετοιμασία του γεύματός της: αναφέρονται στον πίνακα που ακολουθεί.

(β) Οι συγκεκριμένες ενέργειες της Μαρίας (ερώτημα α) θεωρούνται λανθασμένες σύμφωνα με τους παράγοντες που επηρεάζουν τον πολλαπλασιασμό των μικροοργανισμών: γίνεται αιτιολόγηση στον πίνακα που ακολουθεί. Ζητείται η αιτιολόγηση δύο ενεργειών.

Λανθασμένες ενέργειες	Αιτιολόγηση Παράγοντες που επηρεάζουν τον πολλαπλασιασμό των μικροοργανισμών
<ul style="list-style-type: none"> <li>Δεν έπλυνε τον πάγκο εργασίας πριν τη χρήση του.</li> <li>Δεν έπλυνε τα χέρια της με σαπούνι και ζεστό νερό πριν κόψει τα λαχανικά και το κοτόπουλο ή όταν τέλειωσε την προετοιμασία του κοτόπουλου.</li> </ul>	<p>Το γεγονός ότι δεν έπλυνε τα χέρια της με ζεστό νερό και σαπούνι πριν κόψει τα λαχανικά και το κοτόπουλο ή όταν τέλειωσε την προετοιμασία του κοτόπουλου, ούτε τον πάγκο εργασίας πριν τη χρήση του, μπορεί να συμβάλει στην πιθανότητα επιμόλυνσης και μεταφοράς παθογόνων μικροοργανισμών στο κοτόπουλο, το οποίο είναι πρωτεϊνούχα τροφή και έχει υγρασία.</p> <p><b>[Τροφή (θρεπτικά συστατικά) - Υγρασία]</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Το κοτόπουλο δεν είχε ξεπαγώσει ικανοποιητικά (μέχρι το εσωτερικό μέρος) και ψήθηκε σε πολύ ψηλή θερμοκρασία (250°C) σε σύντομο χρονικό διάστημα.</li> </ul>	<p>Το εσωτερικό μέρος του κοτόπουλου που δεν είχε ξεπαγώσει ικανοποιητικά, δεν ψήθηκε σε σημείο που η θερμοκρασία να φτάσει μέχρι το εσωτερικό του και υπάρχει πιθανότητα οι παθογόνοι μικροοργανισμοί να μη θανατωθούν, με αποτέλεσμα η Μαρία να κινδυνεύει με τροφική δηλητηρίαση (σαλμονέλα). Η καταστροφή αυτή εξαρτάται από τη θερμοκρασία και τον χρόνο που παραμένει το βακτήριο στη θερμοκρασία αυτή. Τα βακτήρια πολλαπλασιάζονται με εξαιρετικά γρήγορους ρυθμούς.</p> <p><b>[Θερμοκρασία - Χρόνος]</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Χρησιμοποίησε το ίδιο σανιδάκι για να κόψει τα λαχανικά και το κοτόπουλο.</li> <li>Έπλυνε το σανιδάκι με κρύο νερό.</li> </ul>	<p>Πιθανότητα επιμόλυνσης και μεταφοράς παθογόνων μικροοργανισμών στο κοτόπουλο. Διασταυρούμενη επιμόλυνση τροφίμων.</p> <p><b>[Τροφή - Θρεπτικά συστατικά - Υγρασία]</b></p>

(γ) Δύο (2) ενέργειες της Μαρίας που αφορούν στον χειρισμό των τροφίμων και είναι ορθές:

- Έπλυνε τα χέρια της με ζεστό νερό και σαπούνι πριν να ξεκινήσει την προετοιμασία του κοτόπουλου (τήρηση κανόνων υγιεινής).
- Τοποθέτησε το κοτόπουλο στο ψυγείο για να ξεπαγώσει.
- Έπλυνε τα σκεύη που χρησιμοποίησε και τακτοποίησε τον χώρο εργασίας της.

## Ερώτηση 4

(α) **Τέσσερις (4)** παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές επιλογές των εφήβων είναι:

- Οι σωματικές αλλαγές
- Οι ορμονικές αλλαγές ή η εμφάνιση δευτερογενών χαρακτηριστικών ή η ανάπτυξη και λειτουργία γεννητικών οργάνων
- Οι νοητικές αλλαγές
- Οι ψυχοκοινωνικές αλλαγές
- Ο γρήγορος ρυθμός ανάπτυξης ή η αύξηση σωματικού βάρους/ύψους
- Οι αυξημένες απαιτήσεις σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά
- Η σύσταση σώματος ή η συσσώρευση λίπους στα κορίτσια ή η αύξηση του μυϊκού ιστού στα αγόρια
- Οι διαιτητικές συνήθειες των γονιών/κηδεμόνων
- Οι διαιτητικές συνήθειες των συνομηλίκων (πίεση συνομηλίκων- «παρέας»)
- Οι κοινωνικές και πολιτιστικές αξίες καθώς και τα σωματικά πρότυπα (τα οποία προωθούνται συνήθως από τη βιομηχανία ρούχων και τα περιοδικά μόδας)
- Η εικόνα τους σώματος
- Η διαφήμιση
- Τα μέσα μαζικής ενημέρωσης (κοινωνικά δίκτυα, τηλεόραση)
- Οι προσωπικές εμπειρίες
- Οι προσωπικές αξίες
- Οι προσωπικές προτιμήσεις για διάφορα τρόφιμα
- Η γεύση και εμφάνιση των τροφίμων
- Η ευκολία παρασκευής και η διαθεσιμότητα των τροφίμων

(β) **Ένας (1)** λόγος, ο οποίος αιτιολογεί την αναγκαιότητα πρόσληψης των πιο κάτω θρεπτικών συστατικών κατά την περίοδο της εφηβείας:

### i. Σίδηρος

- Αύξηση του όγκου του αίματος λόγω ανάπτυξης κατά την εφηβεία
- Χρησιμοποιείται για τη δημιουργία της αιμοσφαιρίνης του αίματος
- Είναι απαραίτητος για τη σύνθεση της μυογλοβίνης των μυών
- Έναρξη της έμμηνου ρύσης στα κορίτσια
- Αποφυγή εμφάνισης σιδηροπενικής αναιμίας

### ii. Ψευδάργυρος

- Σχετίζεται άμεσα με την ανάπτυξη
- Σχετίζεται άμεσα με τη σεξουαλική ωρίμανση του οργανισμού

## Ερώτηση 5

(α) **Τέσσερις (4)** περιβαλλοντικοί παράγοντες που μπορεί να επηρεάσουν την ομαλή εξέλιξη της εγκυμοσύνης, εκτός από το σωματικό βάρος της γυναίκας, το κάπνισμα και το αλκοόλ, είναι:

- Ηλικία των μελλοντικών γονέων
- Καφεΐνη

- Φάρμακα
- Συμπληρώματα διατροφής
- Ναρκωτικά
- Διατροφή
- Φυσική δραστηριότητα
- Ψυχική υγεία της εγκύου
- Στοματική υγιεινή
- Ανθυγιεινές συνθήκες εργασίας
- Έκθεση της εγκύου σε τοξικές ή χημικές ουσίες
- Αυξημένη φυσική κόπωση
- Ακτινοβολία (ακτίνες Χ)
- Ορισμένες βαφές μαλλιών και καλλυντικά
- Έκθεση της εγκύου σε λοιμώξεις
- Ιός ερυθράς
- Τοξόπλασμα
- Κυτταρομεγαλοϊός
- Σεξουαλικά Μεταδιδόμενα Νοσήματα

### **(β) Ορθό ή Λάθος**

- i. Λάθος
- ii. Ορθό
- iii. Ορθό
- iv. Λάθος

### **Ερώτηση 6**

#### **Ορθό ή Λάθος**

- i. Ορθό
- ii. Ορθό
- iii. Λάθος
- iv. Ορθό
- v. Λάθος
- vi. Ορθό

### **Ερώτηση 7**

**(α)** iii. 60 - 70% από τους υδατάνθρακες

**(β)** ii. 400 - 600 ml υγρών

**(γ)** iv. Ισοτονικών ποτών

**(δ)** iii. 0.5 - 0.7 γρ ανά λίτρο

## Ερώτηση 8

(α) Δύο (2) πλεονεκτήματα που παρουσιάζει η ζύμωση είναι:

- Διατήρηση και, συχνά, βελτίωση της θρεπτικής αξίας και της πεπτικότητας των τροφίμων, π.χ. διάσπαση φυτικών ινών, διάσπαση λακτόζης στο γιαούρτι.
- Παραγωγή προϊόντων με χαρακτηριστικό άρωμα και υφή, που δεν μπορούν να επιτευχθούν με καμιά άλλη μέθοδο επεξεργασίας.
- Χαμηλό κόστος παραγωγής των ζυμωμένων προϊόντων.

Σημείωση: μπορεί να γίνει δεκτή ως απάντηση η αναφορά παραδείγματος

(β)

(B1) ii. Το μαγείρεμα, η αποστείρωση και η συμπύκνωση

(B2) iii. Η προσθήκη σακχάρων/αλατιού, το κάπνισμα και τα πρόσθετα τροφίμων

## Ερώτηση 9

(α) Οικιακή παραγωγή είναι η ενασχόληση που έχουν μέσα στο νοικοκυριό τα μέλη της οικογένειας. Στις περιπτώσεις που οι υπηρεσίες αυτές δεν γίνονται από τα μέλη της οικογένειας, θα πρέπει να αγοραστούν.

(β) Δύο (2) παραδείγματα οικιακής παραγωγής:

- πλύσιμο των ρούχων
- ετοιμασία φαγητού
- φροντίδα παιδιών

Σημείωση: οι πιο πάνω απαντήσεις είναι ενδεικτικές, γίνεται δεκτή οποιαδήποτε απάντηση είναι ορθή

(γ) Ένας (1) τρόπος με τον οποίο η Ελένη μπορεί να ενισχύσει τον παραγωγικό ρόλο της οικογένειάς της, εκτός από την οικιακή παραγωγή, είναι η παραγωγή αγαθών μέσα στο νοικοκυριό της. Τα αγαθά αυτά μπορεί είτε να χρησιμοποιηθούν από τα μέλη της οικογένειάς της είτε να διατεθούν προς πώληση, π.χ. πώληση γεωργικών προϊόντων δικής τους παραγωγής.

Σημείωση: η απάντηση μέσω της χρήσης ορθού παραδείγματος γίνεται δεκτή.

## Ερώτηση 10

(α) Το κύριο αίτιο που προκάλεσε την ποιοτική υποβάθμιση ή αλλοίωση, σε κάθε ένα από τα πιο κάτω παραδείγματα τροφίμων:

- i. Οξειδωση ή Τάγκιση
- ii. Ενζυματική κασπάνωση
- iii. Μηχανικά αίτια

(β)

(B1) iv. το i. και iii.

(B2) v. όλα τα παραπάνω

**ΜΕΡΟΣ Β΄:** Αποτελείται από **τέσσερις (4)** ερωτήσεις.

Η κάθε ερώτηση βαθμολογείται με **δέκα (10)** μονάδες.

---

### Ερώτηση 1

(α) Συμπλήρωση κενών:

- (i) διαχείριση
- (ii) απορριμμάτων

(β) **Τρία (3)** οφέλη που προκύπτουν από την εφαρμογή προγραμμάτων ανακύκλωσης είναι:

- Εξοικονόμηση πολύτιμων πρώτων υλών (πετρέλαιο), ενέργειας και νερού, από την κατασκευή και κατανάλωση υλικών
- Μείωση του όγκου και του βάρους των απορριμμάτων
- Μείωση του κόστους συλλογής, μεταφοράς και διάθεσης απορριμμάτων
- Μείωση των περιβαλλοντικών επιπτώσεων και κινδύνων για τη δημόσια υγεία
- Δημιουργία θέσεων εργασίας σε βιομηχανίες και προγράμματα ανακύκλωσης
- Παροχή δυνατότητας σε όλους τους πολίτες να δράσουν για περιβάλλον
- Εξοικονόμηση χώρου

(γ) **Δύο (2)** ανακυκλώσιμα υλικά, τα οποία δεν εμπίπτουν στις βασικές κατηγορίες (PMD, χαρτί, γυαλί) είναι:

- Οι ηλεκτρικές και ηλεκτρονικές συσκευές
- Τα φωτιστικά
- Οι λαμπτήρες
- Οι μπαταρίες
- Τα υφάσματα
- Τα ληγμένα φαρμακευτικά προϊόντα
- Τα μελάνια εκτυπωτών
- Τα τηγανέλαια
- Τα ελαστικά αυτοκινήτων.

(δ) Επεξήγηση συμβόλων:

- i. Διεθνές Σύμβολο της Ανακύκλωσης ή το υλικό μπορεί να ανακυκλωθεί
- ii. Κώδικας αναγνώρισης των διαφόρων πλαστικών ειδών και συσκευασιών ή όλα τα πλαστικά προϊόντα που ανακυκλώνονται φέρουν ένα ειδικό σύμβολο ανακύκλωσης που υποδηλώνει το είδος της ρητίνης από το οποίο έχουν κατασκευαστεί.
- iii. Το προϊόν αποτελείται από ανακυκλώσιμο αλουμίνιο.

## Ερώτηση 2

(α) Το ζωικό λίπος (κορεσμένα λίπη) σχετίζεται άμεσα με τις καρδιοπάθειες.

**Ένα (1)** επιχείρημα για τον περιορισμό στην κατανάλωση ζωικού λίπους είναι:

- Αυξάνει τα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα
- Προκαλεί αθηροσκλήρωση
- Αυξάνει τα επίπεδα της LDL χοληστερόλης στο αίμα
- Συμβάλλει στη δημιουργία αθηρωματικής πλάκας (κλείσιμο αρτηριών)
- Προκαλεί θρόμβωση
- Πιθανή αύξηση σωματικού βάρους

(β) Άλλοι **τέσσερις (4)** παράγοντες κινδύνου που μπορεί να οδηγήσουν στην εμφάνιση καρδιακών παθήσεων, εκτός από τη διατροφή, είναι:

- Το φύλο
- Το οικογενειακό ιστορικό πρώιμης εμφάνισης στεφανιαίας νόσου
- Η κληρονομικότητα
- Η ηλικία
- Τα αυξημένα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα
- Η αρτηριακή υπέρταση
- Ο Σακχαρώδης Διαβήτης
- Το κάπνισμα (ή παθητικό κάπνισμα)
- Η παχυσαρκία
- Η περιορισμένη φυσική δραστηριότητα
- Η προσωπικότητα (ή κατάθλιψη, επιθετική συμπεριφορά, καθημερινό άγχος, ψυχική ένταση, τελειοθηρική συμπεριφορά)
- Το «μεταβολικό σύνδρομο»

(γ)

ι. **Δύο (2)** σημεία που θα πρέπει να προσέξει στη διατροφή του ένα άτομο με Σακχαρώδη Διαβήτη, όσον αφορά στην κατανάλωση υδατανθράκων, για να επιτύχει τη ρύθμιση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα του είναι:

- Κατανάλωση τροφών πλούσιων σε σύνθετους υδατάνθρακες με υψηλή περιεκτικότητα φυτικών ινών, π.χ. όσπρια, δημητριακά ολικής άλεσης, δημητριακά προγεύματος χωρίς ζάχαρη και πλούσια σε φυτικές ίνες\*
- Κατανάλωση τροφών πλούσιων σε φυτικές ίνες π.χ. όσπρια, φρούτα και λαχανικά, που βοηθούν στη ρύθμιση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα\*
- Αποφυγή της κατανάλωσης απλών υδατανθράκων π.χ. ζάχαρη, μέλι, γλυκόζη, σιρόπι, γλυκίσματα, καραμέλες, αναψυκτικά, σοκολάτες\*
- Κατανάλωση όχι περισσότερων από 3-4 φρούτων ημερησίως
- Απεριόριστη κατανάλωση λαχανικών
- Κατανάλωση τριών κύριων γευμάτων και 2-3 ενδιάμεσων σε τακτικές ώρες.
- Οι υδατάνθρακες να αποτελούν περίπου το 55% της συνολικής προσλαμβανόμενης ημερήσιας ενέργειας



- Κατανάλωση αλκοόλ με προσοχή, ώστε να αποφεύγεται η υπογλυκαιμία
- Αντικατάσταση τροφών πλούσιων σε απλούς υδατάνθρακες με διαβητικά προϊόντα.
- Αντικατάσταση τροφίμων με υψηλό γλυκαιμικό δείκτη από τρόφιμα με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη.

ii. Ως «Διαβητικά» χαρακτηρίζονται τα προϊόντα στην παρασκευή των οποίων χρησιμοποιούνται διάφορες **γλυκαντικές ύλες** που **αντικαθιστούν την κοινή ζάχαρη**.

### (δ) Ορθό ή Λάθος

Να σημειώσετε στο τετράδιο απαντήσεων τον αριθμό της κάθε δήλωση (i.- iv.) με τον αντίστοιχο χαρακτηρισμό.

- Ορθό
- Λάθος
- Ορθό
- Λάθος

### Ερώτηση 3

(α) Αντιστοίχιση:

- Α
- Β

(β) **Δύο (2)** πλεονεκτήματα της αφυδάτωσης και της συμπύκνωσης, ως μεθόδων συντήρησης τροφίμων είναι:

- αύξηση του χρόνου συντήρησης των τροφίμων
- μείωση του όγκου του προϊόντος
- μείωση του κόστους συσκευασίας του προϊόντος
- μείωση του κόστους αποθήκευσης του προϊόντος
- μείωση του κόστους μεταφοράς του προϊόντος

(γ) **Δύο (2)** παραδείγματα τροφίμων που συντηρούνται με την κάθε μέθοδο:

- αφυδάτωση:** παστά φρούτα, παστά βερίκοκα, παστά μήλα, σταφίδες, λαχανικά, κρεμμύδι σε σκόνη, σκόρδο σε σκόνη, πατάτα πουρέ, γάλα σε σκόνη
- συμπύκνωση:** γάλα εβαπορέ, ντοματοπολτός, φρούτα

Σημείωση: τα παραδείγματα είναι ενδεικτικά. Γίνεται αποδεκτή οποιαδήποτε απάντηση είναι ορθή.

### (δ) Ορθό ή Λάθος

- Ορθό
- Λάθος
- Λάθος
- Λάθος

#### Ερώτηση 4

(α) **Δύο (2)** λόγοι που να δικαιολογούν την ανάγκη για πρόσληψη επιπλέον χιλιθερμίδων μετά το πρώτο τρίμηνο της εγκυμοσύνης είναι για:

- τη δημιουργία των οργάνων (πλακούντα, ομφάλιου λώρου, αμνιακού σάκου) που θα βοηθήσουν στην ανάπτυξη του εμβρύου
- τη δημιουργία του εμβρύου
- τη συντήρηση του οργανισμού της εγκύου
- την προετοιμασία των μαστών για θηλασμό

(β)

i. **Ένας (1) ρόλος** του **φυλλικού οξέος** στην ανάπτυξη του εμβρύου κατά την εγκυμοσύνη:

- Βοηθά στον σχηματισμό και την ανάπτυξη των κυττάρων,
- Βοηθά στην ανάπτυξη του κεντρικού νευρικού συστήματος του εμβρύου.
- Μειώνει σημαντικά τον κίνδυνο να γεννηθεί ένα παιδί με δισχιδή ράχη (neural tube defect), ένα σύνολο δηλαδή παθήσεων που προσβάλλουν τον εγκέφαλο και τη σπονδυλική στήλη του βρέφους.

ii. **Ένας (1) ρόλος** του **ασβεστίου** στην ανάπτυξη του εμβρύου κατά την εγκυμοσύνη:

- Ολοκληρώνεται η ανάπτυξη του σκελετού του εμβρύου
- Γίνεται η ασβεστοποίηση των οστών
- Διαμορφώνεται η οδοντοστοιχία

(γ) Αντιστοίχιση:

A – 3

B – 1

Γ – 2

(δ)

i. **Δύο (2)** λόγοι που εξηγούν γιατί η εισαγωγή της στερεάς τροφής στη διατροφή του βρέφους συστήνεται να αρχίζει γύρω στον 6<sup>ο</sup> μήνα της ζωής του:

- Το βρέφος αναπτύσσει σταδιακά την ικανότητα να μασάει, να καταπίνει και να χωνεύει μια μεγάλη ποικιλία τροφών μέχρι να μπορεί να τρώει ότι και τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας
- Το δάγκωμα και το μάσημα τροφών συμβάλλει στην ανάπτυξη των μυών που είναι αναγκαίοι για την προαγωγή της ομιλίας
- Ανάπτυξη οδοντοφυΐας μετά τον 6<sup>ο</sup> μήνα
- Η νεφρική λειτουργία δεν είναι πλήρως ανεπτυγμένη, για αυτό και η εισαγωγή στερεάς τροφής καθυστερεί και πρέπει να γίνεται σταδιακά
- Το γαστρεντερικό σύστημα του βρέφους δεν είναι ώριμο
- Ανάπτυξη πιθανών αλλεργιών

ii. **Δύο (2)** σημεία προσοχής που πρέπει να ακολουθούνται στη διατροφή του βρέφους κατά τους πρώτους δώδεκα μήνες της ζωής του είναι:

- Να προτιμώνται οι φυσικές - μη επεξεργασμένες τροφές.
- Να προετοιμάζονται για το βρέφος μικρές ποσότητες από τα υγιεινά τρόφιμα που καταναλώνουν και τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας.
- Όταν χρησιμοποιούνται τροφές εμπορίου, θα πρέπει να αποφεύγονται αυτές που περιέχουν ζάχαρη, αλάτι ή χρωστικές ουσίες.
- Να αποφεύγεται η προσθήκη του αλατιού στις τροφές.
- Να αποφεύγεται η προσθήκη της ζάχαρης στις τροφές.
- Να αποφεύγεται η κατανάλωση τροφών και ροφημάτων πλούσιων σε ζάχαρη και θερμίδες (για να μειωθεί η πιθανότητα εμφάνισης παχυσαρκίας και τερηδόνας).
- Να αποφεύγονται τα καρυκεύματα και τα μπαχαρικά.
- Να αποφεύγονται τα πολύ λιπαρά τρόφιμα.
- Να μην δίνεται μέλι στα βρέφη πριν το 12ο μήνα (υπάρχει η πιθανότητα να έχει αναπτυχθεί το μικρόβιο της αλλαντίασης (*Clostridium botulinum*), το οποίο μπορεί να προκαλέσει δηλητηρίαση στο ανώτερο γαστρεντερικό σύστημα του βρέφους).
- Να μην δίνονται στο βρέφος τροφές που είναι σκληρές ή που να περιέχουν μικρά κομματάκια (π.χ. κουκούτσια), τα οποία μπορεί το βρέφος να στραβοκαταπιεί (καλαμπόκι, ξηροί καρποί, κομμάτι από καρότο, σταφύλι).
- Το γάλα παραμένει η βασική πηγή θρεπτικών συστατικών για το βρέφος, καθώς καλύπτει το 50% περίπου των ημερήσιων αναγκών του.
- Το αγελαδινό γάλα μπορεί να δίνεται μετά τον πρώτο χρόνο (για να μην προκαλούνται αλλεργίες).
- Να τηρούνται οι κανόνες υγιεινής και ασφάλειας κατά την παρασκευή και τη διατήρηση των τροφών.

.....**ΤΕΛΟΣ**.....