

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΝΕΟΛΑΙΑΣ  
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΜΕΣΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

ΕΝΙΑΙΕΣ ΤΕΛΙΚΕΣ ΑΠΟΛΥΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ 2023-2024

Γ΄ ΤΑΞΗΣ ΛΥΚΕΙΟΥ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: 16 Μαΐου 2024

ΕΞΕΤΑΖΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑ: ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

Α΄ ΣΕΙΡΑ

ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ: Γ042

ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΓΡΑΠΤΗΣ ΕΞΕΤΑΣΗΣ: 90 λεπτά

ΤΟ ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΟ ΔΟΚΙΜΙΟ ΑΠΟΤΕΛΕΙΤΑΙ ΑΠΟ ΕΝΤΕΚΑ (11) ΣΕΛΙΔΕΣ

---

ΟΔΗΓΙΕΣ

(για τους εξεταζόμενους)

- Στο εξώφυλλο του τετραδίου απαντήσεων να συμπληρώσετε όλα τα κενά με τα στοιχεία που ζητούνται.
- Να απαντήσετε **ΟΛΑ** τα ερωτήματα.
- Να μην αντιγράψετε τα θέματα στο τετράδιο απαντήσεων.
- Να μη γράψετε πουθενά στις απαντήσεις σας **το όνομά σας**.
- Να απαντήσετε στο τετράδιό σας σε όλα τα θέματα **μόνο με μπλε πένα ανεξίτηλης μελάνης**.
- Απαγορεύεται η χρήση διορθωτικού υγρού ή διορθωτικής ταινίας.

**ΜΕΡΟΣ Α΄:** Αποτελείται από δέκα (10) ερωτήσεις.  
Να απαντήσετε και τις δέκα (10) ερωτήσεις.  
Η κάθε ερώτηση βαθμολογείται με έξι (6) μονάδες.

### Ερώτηση 1

(α) Η βιώσιμη ανάπτυξη είναι μία δυναμική διαδικασία που στηρίζεται σε τρεις πυλώνες, οι οποίοι αλληλοεπιδρούν μεταξύ τους.

- i. Να αναφέρετε **ένα (1)** παράδειγμα πρακτικής που μπορεί να εφαρμόζεται κατά τη λειτουργία μιας επιχείρησης και εμπίπτει στον περιβαλλοντικό πυλώνα.  
(Μονάδα 1)
- ii. Να ονομάσετε τους άλλους **δύο (2)** πυλώνες της βιώσιμης ανάπτυξης.  
(Μονάδες 2)

(β) Να χαρακτηρίσετε με **Ορθό** ή **Λάθος** τις πιο κάτω δηλώσεις.

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

- i. Η βιώσιμη κατανάλωση μπορεί να θεωρηθεί ως ένα βήμα προς την αειφόρο ανάπτυξη.
- ii. Η μείωση, η επαναχρησιμοποίηση και η ανακύκλωση των απορριμμάτων συμβάλλουν ελάχιστα στην επίτευξη της βιώσιμης κατανάλωσης.
- iii. Η προσπάθεια για μείωση της κατανάλωσης έχει μεγαλύτερη απόδοση από την ανακύκλωση.  
(Μονάδες 3)

### Ερώτηση 2

Ο Αντρέας βρίσκεται στο τμήμα βιολογικών προϊόντων μιας υπεραγοράς και επέλεξε να αγοράσει φυστικοβούτυρο, εντοπίζοντας το λογότυπο βιολογικής πιστοποίησης.

(α) Να εξηγήσετε τη σημασία του συγκεκριμένου συμβόλου στη συσκευασία του φυστικοβούτυρου που επέλεξε ο Αντρέας.  
(Μονάδες 2)

(β) Να αναφέρετε:

- i. **τρεις (3)** λόγους που να δικαιολογούν την επιλογή ενός βιολογικού προϊόντος.  
(Μονάδες 3)
- ii. **ένα (1)** πιθανό μειονέκτημα του βιολογικού φυστικοβούτυρου σε σχέση με ένα συμβατικό.  
(Μονάδα 1)

### Ερώτηση 3

Η Μαρία είναι πρωτοετής φοιτήτρια και επέστρεψε αργοπορημένη στο σπίτι από τη σχολή της. Πρώτα έπλυνε τα χέρια της με σαπούνι και ζεστό νερό και έπειτα ξεκίνησε βιαστικά την ετοιμασία του μεσημεριανού της γεύματος. Πήρε από το ψυγείο το κοτόπουλο, που είχε τοποθετήσει από το πρωί για να ξεπαγώσει. Ωστόσο, το κοτόπουλο δεν είχε ξεπαγώσει ικανοποιητικά και για αυτό τον λόγο αποφάσισε να το ψήσει σε πολύ υψηλή θερμοκρασία, στους 250°C. Το αποτέλεσμα ήταν να ροδοκοκκινίσει το κοτόπουλο στα πρώτα 30 λεπτά και έτσι το έβγαλε από τον φούρνο. Στη συνέχεια, έκοψε το κοτόπουλο σε κομμάτια πάνω σε ένα σανιδάκι. Στο ίδιο σανιδάκι, αφού πρώτα το έπλυνε με κρύο νερό και το στέγνωσε, έκοψε και τα λαχανικά. Τελικά, το φαγητό ήταν έτοιμο στην ώρα του! Έπλυνε τα σκεύη που χρησιμοποίησε και τακτοποίησε τον χώρο εργασίας της.

(α) Να εντοπίσετε στο πιο πάνω σενάριο **δύο (2)** λανθασμένες ενέργειες που έκανε η Μαρία κατά την ετοιμασία του γεύματός της.

(Μονάδες 2)

(β) Να δικαιολογήσετε, **για κάθε μία** από τις ενέργειες που αναφέρατε στο προηγούμενο ερώτημα, γιατί αυτές θεωρούνται λανθασμένες σύμφωνα με τους παράγοντες που επηρεάζουν τον πολλαπλασιασμό των μικροοργανισμών.

(Μονάδες 2)

(γ) Να εντοπίσετε **δύο (2)** ενέργειες της Μαρίας, που αφορούν στον χειρισμό των τροφίμων, οι οποίες είναι ορθές.

(Μονάδες 2)

### Ερώτηση 4

(α) Η εφηβεία είναι το στάδιο της ζωής κατά το οποίο το άτομο δέχεται πολλές επιδράσεις σχετικά με τις διατροφικές του επιλογές.

Να αναφέρετε **τέσσερις (4)** παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές επιλογές των εφήβων.

(Μονάδες 4)

(β) Κατά την περίοδο της εφηβείας υπάρχουν σημαντικές απαιτήσεις σε συγκεκριμένα θρεπτικά συστατικά.

Να δικαιολογήσετε την αναγκαιότητα πρόσληψης των πιο κάτω θρεπτικών συστατικών κατά την περίοδο της εφηβείας, δίνοντας **έναν (1)** λόγο για το κάθε ένα:

- i. Σίδηρος
- ii. Ψευδάργυρος

(Μονάδες 2)

## Ερώτηση 5

Η γέννηση ενός υγιούς παιδιού εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την υγεία και των δύο γονέων, τόσο πριν όσο και κατά τη σύλληψή του. Αρκετοί παράγοντες επηρεάζουν την ομαλή εξέλιξη της εγκυμοσύνης, όπως είναι το σωματικό βάρος της γυναίκας, το κάπνισμα και το αλκοόλ.

(α) Να ονομάσετε άλλους **τέσσερις (4)** περιβαλλοντικούς παράγοντες, εκτός από τους προαναφερόμενους, που μπορεί να επηρεάσουν την ομαλή εξέλιξη της εγκυμοσύνης.

(Μονάδες 4)

(β) Να χαρακτηρίσετε με **Ορθό** ή **Λάθος** τις πιο κάτω δηλώσεις.

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

- i. Το κάπνισμα μπορεί να αυξήσει την παροχή οξυγόνου στο έμβryo.
- ii. Οι υπέρβαρες γυναίκες έχουν αυξημένο κίνδυνο να εμφανίσουν στην εγκυμοσύνη υπέρταση.
- iii. Η χρήση αλκοόλ πριν από την εγκυμοσύνη μπορεί να οδηγήσει σε δυσκολία στη σύλληψη.
- iv. Ο προγεννητικός έλεγχος αφορά μόνο στις εξετάσεις που πρέπει να προηγηθούν μιας εγκυμοσύνης.

(Μονάδες 2)

## Ερώτηση 6

Να χαρακτηρίσετε με **Ορθό** ή **Λάθος** τις πιο κάτω δηλώσεις.

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

- i. Η υπέρταση κατά την εγκυμοσύνη αυξάνει τον κίνδυνο γέννησης βρέφους με χαμηλό σωματικό βάρος.
- ii. Ο ρυθμός ανάπτυξης του βρέφους κατά τη διάρκεια του πρώτου χρόνου είναι ο ταχύτερος που θα παρουσιαστεί ποτέ στη ζωή του.
- iii. Η απορροφητικότητα του σιδήρου από τις φυτικές τροφές είναι μεγαλύτερη σε σχέση με την απορροφητικότητα του σιδήρου από τις ζωικές τροφές.
- iv. Η αθηρωματική πλάκα που δημιουργεί στένωση των αρτηριών, αποτελείται κυρίως από χοληστερόλη, λιπώδη στοιχεία και εναποθέσεις ασβεστίου.
- v. Η κατανάλωση τροφών πλούσιων σε φυτικές ίνες βοηθά στη μείωση της HDL χοληστερόλης στο αίμα.
- vi. Η αερόβια άσκηση βοηθά στη μείωση της LDL χοληστερόλης και στην αύξηση της HDL χοληστερόλης στο αίμα.

(Μονάδες 6)

## Ερώτηση 7

Ιδιαίτερα σημαντικός είναι ο ρόλος της σωστής διατροφής για τη μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης.

Να επιλέξετε **μία (1)** μόνο απάντηση για κάθε ερώτημα πολλαπλής επιλογής, σημειώνοντας στο τετράδιο απαντήσεων τον αριθμό του ερωτήματος (α-δ) με την αντίστοιχη απάντηση (i.- v.).

**(α)** Οι υδατάνθρακες αποτελούν τη βασικότερη πηγή ενέργειας κατά τη διάρκεια της άσκησης για τους/τις αθλητές/αθλήτριες αντοχής. Για τον λόγο αυτό, συστήνεται όπως η καθημερινή λήψη ενέργειας να προέρχεται κατά:

- i. 30 - 40% από τους υδατάνθρακες
- ii. 40 - 50% από τους υδατάνθρακες
- iii. 60 - 70% από τους υδατάνθρακες
- iv. 70 - 80% από τους υδατάνθρακες
- v. κανένα από τα πιο πάνω

**(β)** Ένας/μία αθλητής/αθλήτρια για να αποφύγει τη μείωση της αθλητικής του/της απόδοσης, θα πρέπει 2 ώρες πριν την άσκηση, να καταναλώνει:

- i. 100 - 300 ml υγρών
- ii. 400 - 600 ml υγρών
- iii. 800 - 1000 ml υγρών
- iv. 1500 - 2000 ml υγρών
- v. κανένα από τα πιο πάνω

**(γ)** Κατά τη διάρκεια προπόνησης ή αγώνα πέραν των 60 λεπτών, για να περιοριστεί η εξάντληση του γλυκογόνου συστήνεται η κατανάλωση:

- i. πρωτεϊνούχων σνακ
- ii. πρωτεϊνούχων ροφημάτων
- iii. ενεργειακών ποτών
- iv. ισοτονικών ποτών
- v. κανενός από τα πιο πάνω

**(δ)** Η περιεκτικότητα νατρίου στα αθλητικά ποτά πρέπει να είναι:

- i. 0.2 - 0.4 γρ ανά λίτρο
- ii. 0.3 - 0.5 γρ ανά λίτρο
- iii. 0.5 - 0.7 γρ ανά λίτρο
- iv. 0.6 - 0.8 γρ ανά λίτρο
- v. κανένα από τα πιο πάνω

(Μονάδες 6)

## Ερώτηση 8

Η συντήρηση καθιστά τα τρόφιμα ασφαλή για την υγεία των ανθρώπων, όταν αυτά συντηρούνται για ένα καθορισμένο χρονικό διάστημα κάτω από συγκεκριμένες συνθήκες. Η συντήρηση των τροφίμων μπορεί να γίνει με φυσικές, χημικές και βιολογικές μεθόδους.

**(α)** Η ζύμωση αποτελεί μια βιολογική μέθοδο συντήρησης.

Να αναφέρετε **δύο (2)** πλεονεκτήματα που παρουσιάζει η συγκεκριμένη μέθοδος συντήρησης τροφίμων.

(Μονάδες 2)

**(β)** Να επιλέξετε **μία (1)** μόνο απάντηση για κάθε ερώτημα πολλαπλής επιλογής, σημειώνοντας στο τετράδιο απαντήσεων τον αριθμό του ερωτήματος (B1-B2) με την αντίστοιχη απάντηση (i.-iv.).

**(B1)** Στις φυσικές μεθόδους συντήρησης ανήκουν:

- i. Το μαγείρεμα, η ψύξη και το κάπνισμα
- ii. Το μαγείρεμα, η αποστείρωση και η συμπύκνωση
- iii. Το ζεμάτισμα, η αποστείρωση και το κάπνισμα
- iv. Το ζεμάτισμα, η ψύξη και τα πρόσθετα τροφίμων

**(B2)** Στις χημικές μεθόδους συντήρησης ανήκουν:

- i. Το κάπνισμα, η ψύξη και τα πρόσθετα τροφίμων
- ii. Η προσθήκη σακχάρων/αλατιού, το κάπνισμα και η ψύξη
- iii. Η προσθήκη σακχάρων/αλατιού, το κάπνισμα και τα πρόσθετα τροφίμων
- iv. Η προσθήκη σακχάρων/αλατιού, το κάπνισμα και η ακτινοβολήση

(Μονάδες 4)

## Ερώτηση 9

Η Ελένη, ηλικίας 32 ετών, είναι μητέρα τριών μικρών παιδιών. Μετά τη γέννηση του τελευταίου παιδιού της, πριν από έναν περίπου χρόνο, αποφάσισε να σταματήσει από τη δουλειά της και να ασχοληθεί αποκλειστικά με την οικιακή παραγωγή.

**(α)** Να εξηγήσετε, σε συντομία, τον όρο οικιακή παραγωγή.

(Μονάδες 2)

**(β)** Να αναφέρετε **δύο (2)** παραδείγματα οικιακής παραγωγής.

(Μονάδες 2)

**(γ)** Να αναφέρετε άλλον **έναν (1)** τρόπο με τον οποίο η Ελένη μπορεί να ενισχύσει τον παραγωγικό ρόλο της οικογένειάς της, εκτός από την οικιακή παραγωγή.

(Μονάδες 2)

## Ερώτηση 10

Τα τρόφιμα θεωρούνται γενικά ως ευπαθή προϊόντα, τα οποία, κατά τη διατήρησή τους κάτω από ορισμένες συνθήκες, υφίστανται ποιοτική υποβάθμιση και αλλοίωση.

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

- i. Καρύδια με δυσάρεστη οσμή και γεύση
- ii. Κομμένο μήλο με μαυρισμένες επιφάνειες
- iii. Θρυμματισμένο μπισκότο

Να μεταφέρετε στο τετράδιο απαντήσεων τον αριθμό (i., ii., iii.) και να γράψετε για το κάθε παράδειγμα το κύριο αίτιο υποβάθμισης ή αλλοίωσης.

(Μονάδες 3)

(β) Να επιλέξετε **μία (1)** μόνο απάντηση για κάθε ερώτημα πολλαπλής επιλογής, σημειώνοντας στο τετράδιο απαντήσεων τον αριθμό του ερωτήματος (B1-B2) με την αντίστοιχη απάντηση (i.- v.).

(B1) Ένα ποιοτικά υποβαθμισμένο τρόφιμο:

- i. έχει μειωμένη εμπορική αξία
- ii. είναι επικίνδυνο για την υγεία του καταναλωτή
- iii. θεωρείται κατάλληλο για κατανάλωση
- iv. το i. και iii.
- v. όλα τα παραπάνω

(B2) Το κρέας θεωρείται ευαλλοίωτο τρόφιμο επειδή έχει:

- i. μεγάλο ποσοστό πρωτεϊνών
- ii. μεγάλο ποσοστό υγρασίας
- iii. ουδέτερο pH
- iv. το i. και ii.
- v. όλα τα παραπάνω

(Μονάδες 3)

**ΤΕΛΟΣ ΜΕΡΟΥΣ Α΄**  
**ΑΚΟΛΟΥΘΕΙ ΤΟ ΜΕΡΟΣ Β΄**

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

Να απαντήσετε και τις τέσσερις (4) ερωτήσεις.

Η κάθε ερώτηση βαθμολογείται με δέκα (10) μονάδες.

### Ερώτηση 1

Ανακύκλωση είναι η διαδικασία ανάκτησης χρησιμοποιούμενων υλικών και η προώθησή τους για την παραγωγή νέων προϊόντων.

(α) Να συμπληρώσετε τα κενά των πιο κάτω προτάσεων.

Να μεταφέρετε στο τετράδιο των απαντήσεων μόνο τους αριθμούς (i., ii.) και να γράψετε δίπλα από αυτούς την απάντησή σας.

*Η μέθοδος της ανακύκλωσης αποτελεί βασική διέξοδο για τη*

*(i) \_\_\_\_\_ των (ii) \_\_\_\_\_ και θεωρείται από τις*

*βασικότερες προϋποθέσεις για την προστασία του περιβάλλοντος και του μέλλοντος.*

(Μονάδες 2)

(β) Να αναφέρετε **τρία (3)** οφέλη που προκύπτουν από την εφαρμογή προγραμμάτων ανακύκλωσης.

(Μονάδες 3)

(γ) Να αναφέρετε **δύο (2)** ανακυκλώσιμα υλικά, τα οποία δεν εμπίπτουν στις βασικές κατηγορίες (PMD, χαρτί, γυαλί).

(Μονάδες 2)

(δ) Να εξηγήσετε τα πιο κάτω σύμβολα.

Να μεταφέρετε στο τετράδιο απαντήσεων τον αριθμό του κάθε συμβόλου (i., ii., iii.) και να γράψετε δίπλα από αυτόν την απάντησή σας.



i.



ii.



iii.

(Μονάδες 3)



## Ερώτηση 2

«Όπως λέει και το γνωστό ρητό, είμαστε ό,τι τρώμε, και αυτό ισχύει ιδιαίτερα στην περίπτωση της καρδιακής υγείας. Οι διατροφικές επιλογές μπορούν να επηρεάσουν το βάρος, την αρτηριακή πίεση, το επίπεδο της χοληστερόλης και της γλυκόζης στο αίμα».

Πηγή:<https://www.kathimerini.gr/life/health/562791277/diatrofi-gia-ygii-kardia/>

Η σχέση της διατροφής και των καρδιακών παθήσεων είναι άμεση.

**(α)** Ανάμεσα στις διατροφικές οδηγίες που συστήνονται για την αποφυγή των καρδιακών παθήσεων είναι ο περιορισμός στην κατανάλωση ζωικού λίπους.

Να δικαιολογήσετε τη σημασία της τήρησης της πιο πάνω σύστασης, δίνοντας **ένα (1)** επιχειρήρημα.

(Μονάδα 1)

**(β)** Εκτός από τη διατροφή, να ονομάσετε άλλους **τέσσερις (4)** παράγοντες κινδύνου που μπορεί να οδηγήσουν στην εμφάνιση καρδιακών παθήσεων.

(Μονάδες 4)

**(γ)** Άλλη μια συχνή πάθηση η οποία έχει άμεση σχέση με τη διατροφή είναι ο Σακχαρώδης Διαβήτης.

i. Να αναφέρετε **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.

(Μονάδες 2)

ii. Να εξηγήσετε ποια προϊόντα χαρακτηρίζονται ως «Διαβητικά».

(Μονάδα 1)

**(δ)** Να χαρακτηρίσετε με **Ορθό** ή **Λάθος** τις πιο κάτω δηλώσεις.

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

- i. Η απότομη απώλεια σωματικού βάρους αποτελεί σύμπτωμα του Διαβήτη.
- ii. Η αιτία πρόκλησης του Διαβήτη Τύπου I είναι η υπερκατανάλωση γλυκών.
- iii. Ο Διαβήτης που εμφανίζεται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, οφείλεται σε αλλαγές στα επίπεδα των ορμονών.
- iv. Τα άτομα με Σακχαρώδη Διαβήτη θα πρέπει να προτιμούν να καταναλώνουν τροφές με υψηλό γλυκαιμικό δείκτη.

(Μονάδες 2)

### Ερώτηση 3

Η αφυδάτωση και η συμπύκνωση, είναι μέθοδοι συντήρησης τροφίμων που βασίζονται στην απομάκρυνση του νερού.

(α) Να αντιστοιχίσετε τη μέθοδο συντήρησης στη Στήλη Α΄ με τον ορισμό της Στήλης Β΄.

Να μεταφέρετε στο τετράδιο απαντήσεων τους αριθμούς της Στήλης Α΄ (i.-ii.) και να γράψετε δίπλα από κάθε αριθμό το γράμμα της Στήλης Β΄ (Α - Β) που αντιστοιχεί στη σωστή απάντηση.

#### Στήλη Α΄

#### Στήλη Β΄

i. Αφυδάτωση

**A.** Η επεξεργασία κατά την οποία απομακρύνεται από το τρόφιμο όλο το νερό.

ii. Συμπύκνωση

**B.** Η επεξεργασία απομάκρυνσης από τα τρόφιμα μέρους του νερού που περιέχουν.

(Μονάδες 2)

(β) Να αναφέρετε **δύο (2)** πλεονεκτήματα της αφυδάτωσης και της συμπύκνωσης, ως μεθόδων συντήρησης τροφίμων.

(Μονάδες 2)

(γ) Να αναφέρετε **δύο (2)** παραδείγματα τροφίμων που συντηρούνται με την κάθε μέθοδο:

i. αφυδάτωση

ii. συμπύκνωση

(Μονάδες 4)

(δ) Να χαρακτηρίσετε με **Ορθό** ή **Λάθος** τις πιο κάτω δηλώσεις.

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

i. Η αφυδάτωση αποτελεί την αρχαιότερη μέθοδο συντήρησης των τροφίμων.

ii. Κατά την αφυδάτωση αυξάνεται η ταχύτητα ενζυμικών αντιδράσεων.

iii. Η αφυδάτωση εφαρμόζεται σε υγρά τρόφιμα πλούσια σε νερό.

iv. Η συμπύκνωση υποβαθμίζει την ποιότητα ενός τροφίμου, ενώ η αφυδάτωση δεν την επηρεάζει.

(Μονάδες 2)

#### Ερώτηση 4

Η άποψη ότι η έγκυος γυναίκα πρέπει να «τρώνει για δύο» δεν ευσταθεί, αφού ο οργανισμός κατά την εγκυμοσύνη ρυθμίζεται από μόνος του με τρόπο που να απορροφά πιο αποτελεσματικά τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται από τις τροφές. Ωστόσο, μετά το πρώτο τρίμηνο της εγκυμοσύνης, η μέλλουσα μητέρα χρειάζεται περίπου 300 χιλιοθερμίδες (Kcals) επιπλέον την ημέρα.

(α) Να αναφέρετε **δύο (2)** λόγους που να δικαιολογούν την ανάγκη για πρόσληψη επιπλέον χιλιοθερμίδων μετά το πρώτο τρίμηνο της εγκυμοσύνης.

(Μονάδες 2)

(β) Κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης, είναι εξίσου σημαντική η πρόσληψη της συνιστώμενης ποσότητας σε όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά που χρειάζονται η έγκυος και το έμβρυο.

Να δικαιολογήσετε την αναγκαιότητα πρόσληψης των πιο κάτω θρεπτικών συστατικών για το έμβρυο, κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης, δίνοντας **έναν (1)** λόγο για το κάθε ένα:

- i. Φυλλικό Οξύ
- ii. Ασβέστιο

(Μονάδες 2)

(γ) Πιο κάτω παρουσιάζονται συγκεκριμένα τρόφιμα/ποτά (Στήλη Α΄) των οποίων η κατανάλωση κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης μπορεί να προκαλέσει ανεπιθύμητες επιπτώσεις στο έμβρυο (Στήλη Β΄).

Να αντιστοιχίσετε τα τρόφιμα/ποτά της Στήλης Α΄, με τις πιθανές ανεπιθύμητες επιπτώσεις στο έμβρυο της Στήλης Β΄.

Να μεταφέρετε στο τετράδιο απαντήσεων τα γράμματα της Στήλης Α΄ και να γράψετε δίπλα από κάθε γράμμα τον αριθμό της Στήλης Β΄ που αντιστοιχεί στη σωστή απάντηση (π.χ. Α-1).

Στήλη Α΄	Στήλη Β΄
Α. Ξιφίας	1. Ανωμαλίες στη διαμόρφωση του προσώπου και του κρανίου
Β. Αλκοολούχα ποτά	2. Υπερδιέγερση
Γ. Καφές	3. Επίδραση στην ανάπτυξη του νευρικού συστήματος

(Μονάδες 3)

**(δ)** Η διατροφή στη βρεφική ηλικία αποτελεί θεμέλιο λίθο, όχι μόνο για τη σωστή και υγιή ανάπτυξη του παιδιού, αλλά και για την υγεία του στην ενήλικη ζωή.

i. Να εξηγήσετε, αναφέροντας **δύο (2)** λόγους, γιατί η εισαγωγή της στερεάς τροφής στη διατροφή του βρέφους συστήνεται να αρχίζει γύρω στον 6<sup>ο</sup> μήνα της ζωής του.

(Μονάδες 2)

ii. Να γράψετε **δύο (2)** σημεία προσοχής που πρέπει να ακολουθούνται στη διατροφή του βρέφους κατά τους πρώτους δώδεκα μήνες της ζωής του.

(Μονάδα 1)

**ΤΕΛΟΣ ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΟΥ ΔΟΚΙΜΙΟΥ**  
**ΣΑΣ ΕΥΧΟΜΑΣΤΕ ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ**