

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΝΕΟΛΑΙΑΣ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΜΕΣΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

ΕΝΙΑΙΕΣ ΤΕΛΙΚΕΣ ΑΠΟΛΥΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ 2025-2026

Γ΄ ΤΑΞΗΣ ΛΥΚΕΙΟΥ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: 15 Μαΐου 2026

ΕΞΕΤΑΖΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑ: ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

Α΄ ΣΕΙΡΑ

ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ: Γ042

ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΓΡΑΠΤΗΣ ΕΞΕΤΑΣΗΣ: 90 λεπτά

ΤΟ ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΟ ΔΟΚΙΜΙΟ ΑΠΟΤΕΛΕΙΤΑΙ ΑΠΟ ΔΕΚΑ (10) ΣΕΛΙΔΕΣ

ΟΔΗΓΙΕΣ (για τους εξεταζόμενους)

- 1. ΟΛΑ τα ερωτήματα του εξεταστικού δοκιμίου να απαντηθούν στο τετράδιο απαντήσεων.**
- Στο εξώφυλλο του τετραδίου απαντήσεων να συμπληρώσετε όλα τα κενά με τα στοιχεία που ζητούνται.
- 3. Να απαντήσετε ΟΛΑ τα ερωτήματα.**
- 4. 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.

ΣΑΣ ΕΥΧΟΜΑΣΤΕ ΚΑΘΕ ΕΠΙΤΥΧΙΑ

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

Ερώτηση 1

Η συντήρηση των τροφίμων συμβάλλει στη διατήρηση της ποιότητας και της καταλληλότητάς τους και επιτυγχάνεται με διάφορες μεθόδους. Μία από τις φυσικές μεθόδους συντήρησης είναι η ακτινοβόληση.

(α) Να επιλέξετε μία (1) μόνο απάντηση για κάθε ερώτημα πολλαπλής επιλογής.

(A1) Η ακτινοβόληση των τροφίμων χρησιμοποιείται κυρίως για:

- i. την αύξηση της θερμοκρασίας των τροφίμων.
- ii. την προσθήκη θρεπτικών συστατικών στα τρόφιμα.
- iii. τη μείωση ή την καταστροφή μικροοργανισμών και παρασίτων.
- iv. όλα τα πιο πάνω.

(A2) Ποιο από τα πιο κάτω αποτελεί πλεονέκτημα της ακτινοβόλησης των τροφίμων;

- i. Διατηρεί τα οργανοληπτικά χαρακτηριστικά των τροφίμων.
- ii. Μπορεί να εφαρμοστεί σε όλα τα τρόφιμα.
- iii. Καταστρέφει όλους τους μικροοργανισμούς και τα σπόρια.
- iv. Όλα τα πιο πάνω

(A3) Ποιο από τα πιο κάτω αποτελεί μειονέκτημα της ακτινοβόλησης των τροφίμων;

- i. Δεν καταστρέφει όλους τους μικροοργανισμούς και δεν επηρεάζει τα σπόρια.
- ii. Δεν καταστρέφει τα ένζυμα που βρίσκονται στα τρόφιμα.
- iii. Μπορεί να προκαλέσει αλλοιώσεις σε ορισμένα τρόφιμα (π.χ. αποχρωματισμός).
- iv. Όλα τα πιο πάνω

(A4) Η ύπαρξη του διεθνούς σήματος ακτινοβολημένων τροφίμων στη συσκευασία ενός προϊόντος εξυπηρετεί κυρίως:

- i. την ενημέρωση του καταναλωτή για το ότι το τρόφιμο έχει υποστεί ακτινοβόληση.
- ii. την προστασία του καταναλωτή μέσω της υποχρεωτικής επισήμανσης.
- iii. τη συμμόρφωση στις νομοθεσίες και οδηγίες της Ευρωπαϊκής Ένωσης.
- iv. όλα τα πιο πάνω.

(Μονάδες 4)

(β) Να αναφέρετε άλλες δύο (2) φυσικές μεθόδους συντήρησης τροφίμων, εκτός από την ακτινοβόληση.

(Μονάδες 2)

Ερώτηση 2

Ο «πράσινος» καταναλωτής εκδηλώνει συμπεριφορές και επιλέγει προϊόντα που είναι φιλικά προς το περιβάλλον.

(α) Για κάθε μία από τις πιο κάτω προτάσεις να σημειώσετε **ΝΑΙ**, αν χαρακτηρίζει τον «πράσινο» καταναλωτή, ή **ΟΧΙ**, αν δεν τον χαρακτηρίζει.

- i. Καταναλώνω όσα προϊόντα χρειάζονται για να καλύψω όλες τις επιθυμίες μου.
- ii. Ό,τι μου περισσεύει το απορρίπτω στα σκουπίδια.
- iii. Κάνω έρευνα αγοράς, ώστε να πάρω μια ορθολογική απόφαση.
- iv. Καταναλώνω με τέτοιον τρόπο, ώστε να είναι διαθέσιμοι οι πόροι και στο μέλλον.
- v. Παράγω το μέγιστο των σκουπιδιών που μπορώ.
- vi. Κάνω ανακύκλωση κάποιες φορές.

(Μονάδες 3)

(β) Η βιώσιμη κατανάλωση μπορεί να πραγματοποιηθεί με τη συμμετοχή κάθε ατόμου σε τρεις συγκεκριμένες διαδικασίες: τη μείωση της κατανάλωσης, την επαναχρησιμοποίηση και την ανακύκλωση (3R: reduce, reuse, recycle).

Να αντιστοιχίσετε τις έννοιες της Στήλης Α΄ με τους ορισμούς της Στήλης Β΄.

Στήλη Α΄

1. Μείωση
2. Επαναχρησιμοποίηση
3. Ανακύκλωση

Στήλη Β΄

- A. μετατροπή των απορριμμάτων που προκύπτουν μετά την κατανάλωση, σε υλικούς πόρους ή ενέργεια.
- B. προσπάθεια που στοχεύει στην ελαχιστοποίηση της ποσότητας των παραγόμενων απορριμμάτων με άμεσο ή έμμεσο τρόπο.
- Γ. επαναλαμβανόμενη χρήση των υλικών αντικειμένων με στόχο την επέκταση της διάρκειας ζωής τους.

(Μονάδες 3)

Ερώτηση 3

Η χρήση πρόσθετων στα τρόφιμα αποτελεί χημική μέθοδο συντήρησης που χρησιμοποιείται ευρέως στη βιομηχανία τροφίμων για διάφορους σκοπούς.

(α) Τα συντηρητικά αποτελούν μία από τις κυριότερες κατηγορίες πρόσθετων.

Να αναφέρετε **δύο (2)** τρόπους με τους οποίους λειτουργούν τα συντηρητικά για τη διατήρηση των τροφίμων.

(Μονάδες 2)

(β) Να ονομάσετε άλλες **δύο (2)** κατηγορίες πρόσθετων, εκτός από τα συντηρητικά.

(Μονάδες 2)

(γ) Να αναφέρετε άλλες **δύο (2)** χημικές μεθόδους συντήρησης τροφίμων, εκτός από τη χρήση προσθέτων.

(Μονάδες 2)

Ερώτηση 4

Υπάρχουν διάφορες μέθοδοι διαχείρισης απορριμμάτων, οι περισσότερες εκ των οποίων, είτε κρίνονται οικονομικά αποδοτικές, αλλά περιβαλλοντικά επιβλαβείς, είτε κοστοβόρες, αλλά φιλικές προς το περιβάλλον.

Να επιλέξετε **μία (1)** μόνο απάντηση για κάθε ερώτημα πολλαπλής επιλογής.

(α) Η εξοικονόμηση πολύτιμων πρώτων υλών από την κατανάλωση υλικών, αποτελεί βασικό πλεονέκτημα:

- i. της ανακύκλωσης
- ii. της λιπασματοποίησης – κομποστοποίησης
- iii. της υγειονομικής ταφής απορριμμάτων
- iv. της καύσης απορριμμάτων
- v. κανένα από τα πιο πάνω

(β) Η μείωση του όγκου των απορριμμάτων ως προς τελική απόθεση έως και 60%, αποτελεί πλεονέκτημα:

- i. της ανακύκλωσης
- ii. της λιπασματοποίησης – κομποστοποίησης
- iii. της υγειονομικής ταφής απορριμμάτων
- iv. της καύσης απορριμμάτων
- v. κανένα από τα πιο πάνω

(γ) Η χαμηλότερη οικονομική επιβάρυνση, σε σύγκριση με άλλες περιβαλλοντικά αποδεκτές μεθόδους, αποτελεί πλεονέκτημα:

- i. της ανακύκλωσης
- ii. της λιπασματοποίησης – κομποστοποίησης
- iii. της υγειονομικής ταφής απορριμμάτων
- iv. της καύσης απορριμμάτων
- v. κανένα από τα πιο πάνω

(Μονάδες 6)

Ερώτηση 5

Η βιοτεχνολογία αξιοποιείται σήμερα σε πολλούς τομείς, μεταξύ των οποίων και η παραγωγή τροφίμων με βελτιωμένα χαρακτηριστικά. Ωστόσο, η χρήση γενετικά τροποποιημένων οργανισμών προκαλεί τόσο ενδιαφέρον όσο και προβληματισμό.

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

- i. Η βιοτεχνολογία χρησιμοποιεί ζωντανούς οργανισμούς ή κύτταρα για την παραγωγή προϊόντων.
- ii. Η χρήση γενετικά τροποποιημένων οργανισμών μπορεί να οδηγήσει σε απώλεια βιοποικιλότητας.
- iii. Η σήμανση ενός τροφίμου ως γενετικά τροποποιημένου είναι υποχρεωτική όταν η γενετική τροποποίηση υπερβαίνει το 0,6%.
- iv. Τα γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα μπορούν να προκύψουν από μεταφορά γονιδίων από έναν οργανισμό σε άλλον.

(Μονάδες 4)

(β) Να αναφέρετε **δύο (2)** παραδείγματα γενετικά τροποποιημένων τροφίμων με το αντίστοιχο επιθυμητό χαρακτηριστικό που παρουσιάζει το καθένα μετά τη γενετική του τροποποίηση.

(Μονάδες 2)

Ερώτηση 6

Η κ. Μαριάννα είναι 48 ετών. Σε πρόσφατο αιματολογικό έλεγχο που έκανε διαπιστώθηκαν αυξημένα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα και ο γιατρός την ενημέρωσε ότι έχει αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης Σακχαρώδη Διαβήτη.

(α) Να ονομάσετε τον πιο πιθανόν τύπο Διαβήτη από τον οποίο κινδυνεύει η κ. Μαριάννα.

(Μονάδα 1)

(β) Να επιλέξετε **μία (1)** μόνο απάντηση για το πιο κάτω ερώτημα.

Ποια από τις πιο κάτω επιλογές αποτελεί καταλληλότερη διατροφική σύσταση για την κ. Μαριάννα;

- i. Συχνή κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε πρωτεΐνες
- ii. Παράλειψη γευμάτων για μείωση σακχάρου
- iii. Κατανάλωση περισσότερων αλμυρών σνακ
- iv. Προτίμηση τροφίμων πλούσιων σε φυτικές ίνες

(Μονάδα 1)

(γ) Να δικαιολογήσετε τις πιο κάτω συστάσεις προς τα άτομα με Σακχαρώδη Διαβήτη, δίνοντας **δύο (2)** λόγους για την καθεμία:

- i. Αύξηση φυσικής δραστηριότητας
- ii. Κατανάλωση τροφίμων με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη

(Μονάδες 4)

Ερώτηση 7

Ο οικογενειακός προϋπολογισμός αποτελεί βασικό εργαλείο για τη σωστή διαχείριση των οικονομικών της οικογένειας.

(α) Πιο κάτω δίνονται ιεραρχημένα τα βήματα που οδηγούν στην κατάρτιση ενός επιτυχημένου προϋπολογισμού. Να γράψετε το βήμα που λείπει (iv).

- i. Καθορισμός των στόχων και των αναγκών της οικογένειας
- ii. Υπολογισμός μηνιαίων εσόδων
- iii. Υπολογισμός μηνιαίων εξόδων
- iv. _____
- v. Αξιολόγηση της διαχείρισης του προϋπολογισμού

(Μονάδα 1)

(β) Να αντιστοιχίσετε τις κατηγορίες εξόδων της Στήλης Α' με τα παραδείγματα της Στήλης Β'. Για κάθε στοιχείο της Στήλης Α' αντιστοιχεί ένα (1) στοιχείο της Στήλης Β'.

Στήλη Α'	Στήλη Β'
1. Σταθερά	A. καύσιμα αυτοκινήτου
2. Μεταβλητά	B. επισκευή ψυγείου
3. Έκτακτα	Γ. δόση δανείου

(Μονάδες 3)

(γ) Να αναφέρετε **δύο (2)** πλεονεκτήματα που προσφέρει στην οικογένεια η κατάρτιση του οικογενειακού προϋπολογισμού.

(Μονάδες 2)

Ερώτηση 8

Ένας βιολογικός καλλιεργητής αποφασίζει, μετά από μερικά χρόνια συνεχούς καλλιέργειας στο χωράφι του, να αφήσει το έδαφος ακαλλιέργητο για ένα χρονικό διάστημα, ώστε να «ξεκουραστεί» και να ανακτήσει φυσικά τα θρεπτικά του συστατικά.

(α) Να ονομάσετε τη γεωργική πρακτική που εφαρμόζει ο πιο πάνω καλλιεργητής.

(Μονάδες 2)

(β) Να αναφέρετε άλλες **δύο (2)** γεωργικές πρακτικές που εφαρμόζονται στη βιολογική καλλιέργεια, εκτός από την πρακτική που αναφέρατε στο ερώτημα (α).

(Μονάδες 2)

(γ) Να αναφέρετε **δύο (2)** προϋποθέσεις που πρέπει να λαμβάνει υπόψη ο καλλιεργητής, ώστε η καλλιέργεια να είναι τόσο βιολογική όσο και οικολογική.

(Μονάδες 2)

Ερώτηση 9

Η Μαρία επιθυμεί να αγοράσει ένα κινητό τηλέφωνο, επειδή το παλιό της χάλασε. Αρχικά, σκέφτεται ποια χαρακτηριστικά χρειάζεται (π.χ. καλή κάμερα, «δυνατή» μπαταρία). Στη συνέχεια, ρωτά φίλους/φίλες της και διαβάζει κριτικές στο διαδίκτυο για συγκεκριμένα μοντέλα γνωστής μάρκας. Μετά από αυτό, αποφασίζει και αγοράζει το μοντέλο που θεωρεί καλύτερο για τις ανάγκες της.

(α) Να επιλέξετε ποια **δύο (2)** από τα στάδια της διαδικασίας λήψης καταναλωτικών αποφάσεων παραλείπονται από το παραπάνω σενάριο:

- i. Διαπίστωση της ανάγκης
- ii. Αναζήτηση αγαθών/υπηρεσιών
- iii. Συλλογή πληροφοριών
- iv. Έρευνα αγοράς
- v. Αξιολόγηση όλων των προτάσεων και επιλογή της καλύτερης από αυτές

(Μονάδες 4)

(β) Να εξηγήσετε, σε συντομία, γιατί το κάθε ένα από τα **δύο (2)** στάδια που επιλέξατε στο ερώτημα (α) είναι σημαντικά για μια σωστή καταναλωτική απόφαση.

(Μονάδες 2)

Ερώτηση 10

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

(α) Κατά την εγκυμοσύνη αυξάνονται οι ανάγκες της γυναίκας σε σίδηρο και φυλλικό οξύ.

(β) Μετά το πρώτο τρίμηνο της εγκυμοσύνης, η γυναίκα χρειάζεται περίπου διπλάσια ποσότητα θερμίδων από ότι πριν την εγκυμοσύνη.

(γ) Το μητρικό γάλα περιέχει αντισώματα που συμβάλλουν στην προστασία του βρέφους από λοιμώξεις.

(δ) Ο θηλασμός επηρεάζεται από τη διατροφή και την ενυδάτωση της μητέρας.

(ε) Κατά την εφηβεία αυξάνονται οι ανάγκες σε σίδηρο λόγω της ταχείας ανάπτυξης των οστών.

(στ) Μία μέθοδος ελέγχου του σωματικού βάρους των εφήβων είναι να παραλείπουν συχνά γεύμα ή και γεύματα, επειδή θεωρούν ότι έτσι μειώνεται η πρόσληψη θερμίδων.

(Μονάδες 6)

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 11

Ο Ανδρέας, 32 ετών, εργάζεται σε ιδιωτική εταιρία και περνά πολλές ώρες στο γραφείο. Καπνίζει, δεν ασκείται συστηματικά και καταναλώνει συχνά τηγανητά φαγητά, σάντουιτς με αλλαντικά, γλυκά και αλμυρά σνακ. Σε πρόσφατο ιατρικό έλεγχο διαπιστώθηκαν αυξημένη LDL χοληστερόλη, χαμηλή HDL χοληστερόλη και αυξημένη αρτηριακή πίεση. Ο γιατρός του συνέστησε αλλαγές στον τρόπο ζωής με ιδιαίτερη έμφαση στη διατροφή του.

(α) Να αναφέρετε **τέσσερις (4)** παράγοντες κινδύνου, από τα πιο πάνω στοιχεία, που αυξάνουν την πιθανότητα εμφάνισης καρδιαγγειακών παθήσεων.

(Μονάδες 4)

(β) Να επιλέξετε **μία (1)** μόνο σωστή απάντηση για κάθε ερώτημα πολλαπλής επιλογής.

(B1) Η LDL χοληστερόλη:

- i. βοηθά στην απομάκρυνση λίπους από τις αρτηρίες.
- ii. μεταφέρει χοληστερόλη και ευνοεί την εναπόθεση της στα αγγεία.
- iii. μειώνει την αρτηριακή πίεση.
- iv. αυξάνει την αντιοξειδωτική προστασία.

(B2) Για μείωση του κινδύνου εμφάνισης καρδιαγγειακών παθήσεων συνιστάται κυρίως:

- i. αύξηση κατανάλωσης Βιταμίνης Κ.
- ii. αύξηση κορεσμένου λίπους.
- iii. αύξηση κατανάλωσης νατρίου.
- iv. κανένα από τα πιο πάνω.

(B3) Ποια από τις πιο κάτω τροφές είναι καλύτερη επιλογή για προστασία της καρδιάς;

- i. Άσπρο τυρί
- ii. Πατάτες φούρνου
- iii. Λιπαρό ψάρι
- iv. Κέικ καρότου

(Μονάδες 3)

(γ) Στον Ανδρέα δόθηκε η σύσταση να αυξήσει την πρόσληψη φυτικών ινών.

- i. Να αναφέρετε **δύο (2)** τροφές πλούσιες σε φυτικές ίνες που θα μπορούσε να εντάξει ο Ανδρέας στο καθημερινό του διαιτολόγιο.

(Μονάδα 1)

- ii. Να δικαιολογήσετε την πιο πάνω σύσταση, δίνοντας **δύο (2)** λόγους.

(Μονάδες 2)

Ερώτηση 12

Κατά την επεξεργασία και αποθήκευση των τροφίμων πραγματοποιούνται διάφορες χημικές αντιδράσεις, όπως η μη ενζυματική κασπάνωση και η οξειδωση, οι οποίες επηρεάζουν τα χαρακτηριστικά και την ποιότητά τους.

(α) Να αντιστοιχίσετε τους όρους της Στήλης Α΄ με τις περιγραφές της Στήλης Β΄.

Για κάθε στοιχείο της Στήλης Α΄ αντιστοιχούν **δύο (2)** στοιχεία της Στήλης Β΄.

Στήλη Α΄

Στήλη Β΄

- | | |
|----------------------------|--|
| 1. Μη ενζυματική κασπάνωση | Α. Οφείλεται σε χημικές αντιδράσεις μεταξύ συστατικών, όπως υδατανθράκων και αμινοξέων. |
| 2. Οξειδωση | Β. Οδηγεί στην τάγκιση των τροφίμων, η οποία επιφέρει μείωση της θρεπτικής τους αξίας.
Γ. Οφείλεται στην επίδραση του οξυγόνου και του φωτός στα λιπαρά.
Δ. Μπορεί να είναι επιθυμητή σε ορισμένα τρόφιμα. |

(Μονάδες 4)

(β) Να ονομάσετε:

- i. **δύο (2)** τρόφιμα στα οποία αναπτύσσεται η μη ενζυματική κασπάνωση.
- ii. **δύο (2)** τρόφιμα τα οποία μπορεί να οξειδωθούν.

(Μονάδες 2)

(γ) Εκτός από τις διάφορες χημικές αντιδράσεις, τα τρόφιμα μπορεί να αλλοιωθούν και από φυσικά αίτια, όπως η υγρασία.

Να αναφέρετε:

- i. **μία (1)** επίδραση της απομάκρυνσης της υγρασίας στα τρόφιμα.
- ii. **μία (1)** επίδραση της πρόσληψης υγρασίας στα τρόφιμα.

(Μονάδες 2)

(δ) Να ονομάσετε άλλα **δύο (2)** φυσικά αίτια, εκτός από την υγρασία, που μπορούν να αλλοιώσουν τα τρόφιμα.

(Μονάδες 2)

Ερώτηση 13

Ο Γιώργος είναι μαθητής της Γ΄ Λυκείου και συμμετέχει σε αγώνες αντοχής (π.χ. δρόμο 10 km). Μέσω του μαθήματος της Αγωγής Υγείας έχει αναγνωρίσει την ιδιαίτερη σημασία που έχει ο σωστός και μελετημένος τρόπος διατροφής για τους/τις αθλητές/αθλήτριες και επιθυμεί να βελτιώσει την απόδοσή του μέσω ισορροπημένων διατροφικών συνηθειών.

(α) Να αναφέρετε **δύο (2)** τρόπους με τους οποίους μπορεί η ισορροπημένη αθλητική διατροφή να βοηθήσει τους/τις αθλητές/αθλήτριες.

(Μονάδες 2)

(β) Να αναφέρετε ποιο μακροθρεπτικό συστατικό είναι σημαντικό πριν από έναν αγώνα αντοχής και γιατί.

(Μονάδες 2)

(γ) Να επιλέξετε **μία (1)** μόνο απάντηση για κάθε ερώτημα πολλαπλής επιλογής.

(Γ1) Ποιο από τα παρακάτω είναι το πιο κατάλληλο γεύμα 2–3 ώρες πριν από έναν αγώνα;

- i. Κοτόπουλο στη σχάρα με πατάτες τηγανητές
- ii. Ζυμαρικά με ελαφριά σάλτσα και λίγο ελαιόλαδο
- iii. Σοκολάτα και χυμό
- iv. Σαλάτα με αυγό και λίγο ελαιόλαδο

(Γ2) Ποια είναι η κύρια μορφή αποθήκευσης υδατανθράκων στο ανθρώπινο σώμα;

- i. Γλυκόζη στο αίμα
- ii. Γλυκογόνο στο ήπαρ και στους μύες
- iii. Λίπος στον λιπώδη ιστό
- iv. Αμινοξέα στους μύες

(Γ3) Οι πρωτεΐνες σε μία ισορροπημένη αθλητική διατροφή προσφέρουν γύρω στο:

- i. 15% των ολικών θερμίδων.
- ii. 20% των ολικών θερμίδων.
- iii. 25% των ολικών θερμίδων.
- iv. 30% των ολικών θερμίδων.

(Γ4) Η επιθυμητή αύξηση της μυϊκής μάζας επιτυγχάνεται με:

- i. συστηματική μακροχρόνια άσκηση και υγιεινή διατροφή.
- ii. αρκετά αυξημένη κατανάλωση πρωτεΐνης.
- iii. συμπληρώματα πρωτεΐνης.
- iv. Όλα τα πιο πάνω είναι σωστά.

(Μονάδες 4)

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

- i. Δύο ώρες πριν από την άσκηση συστήνεται όπως ο/η αθλητής/αθλήτρια να καταναλώνει περίπου 400 – 600 ml υγρών.
- ii. Το αίσθημα της δίψας είναι καλός δείκτης για το πότε ο/η αθλητής/αθλήτρια θα πρέπει να καταναλώνει υγρά.
- iii. Τα ισοτονικά ποτά δεν θεωρούνται κατάλληλα για κατανάλωση από τους/τις αθλητές/αθλήτριες κατά τη διάρκεια άσκησης αντοχής.
- iv. Τα ενεργειακά ποτά περιέχουν υψηλά ποσοστά καφεΐνης και για αυτό δεν συστήνεται η κατανάλωσή τους από τους/τις αθλητές/αθλήτριες.

(Μονάδες 2)

Ερώτηση 14

Η οικογένεια αποτελεί τη βασική μονάδα πάνω στην οποία χτίζεται η κοινωνία, καθώς τα μέλη της συνδέονται μεταξύ τους με δεσμούς συγγένειας. Συνδέεται, επίσης, άμεσα με τον οικογενειακό προγραμματισμό, ο οποίος, σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, αποτελεί αναφαίρετο δικαίωμα κάθε ανθρώπου.

(α) Να ονομάσετε **τρία (3)** είδη συγγένειας που συνδέουν τα μέλη της οικογένειας.

(Μονάδες 3)

(β) Να γράψετε **δύο (2)** βασικούς στόχους του θεσμού της οικογένειας.

(Μονάδες 2)

(γ) Ο οικογενειακός προγραμματισμός, μεταξύ άλλων, στοχεύει στην πρόληψη εμφάνισης γενετικών νοσημάτων και μετάδοσης σεξουαλικά μεταδιδόμενων νοσημάτων (ΣΜΝ).

- i. Να ονομάσετε **δύο (2)** παθήσεις που οφείλονται σε γενετικούς παράγοντες.

(Μονάδες 2)

- ii. Να ονομάσετε **δύο (2)** ΣΜΝ, τα οποία θέτουν σε κίνδυνο την έκβαση της εγκυμοσύνης και την υγεία του εμβρύου σε περίπτωση που μια έγκυος προσβληθεί από αυτά.

(Μονάδες 2)

- iii. Να αναφέρετε άλλον **έναν (1)** βασικό στόχο του οικογενειακού προγραμματισμού, εκτός από την πρόληψη εμφάνισης γενετικών νοσημάτων και τη μετάδοση ΣΜΝ.

(Μονάδα1)

ΤΕΛΟΣ ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΟΥ ΔΟΚΙΜΙΟΥ