

**ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
ΚΑΙ ΝΕΟΛΑΙΑΣ  
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΑΝΩΤΕΡΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ  
ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ**

**ΠΑΓΚΥΠΡΙΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΠΡΟΣΒΑΣΗΣ 2022**

**ΟΔΗΓΟΣ ΔΙΟΡΘΩΣΗΣ**

**ΜΑΘΗΜΑ: Οικιακή Οικονομία (42)  
Ημερομηνία και Ώρα εξέτασης: Πέμπτη, 16 Ιουνίου 2022  
08:00 - 10:30 π.μ.**

**Ο ΟΔΗΓΟΣ ΔΙΟΡΘΩΣΗΣ ΑΠΟΤΕΛΕΙΤΑΙ ΑΠΟ ΔΕΚΑΤΡΕΙΣ (13) ΣΕΛΙΔΕΣ**

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

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

### **Ερώτηση 1**

**(α) Τρία (3) οφέλη που προσφέρει η ανακύκλωση ως μέθοδος διαχείρισης απορριμμάτων είναι:**

- Εξοικονόμηση πολύτιμων πρώτων υλών (πετρέλαιο) από την κατασκευή και κατανάλωση υλικών
- Εξοικονόμηση ενέργειας από την κατασκευή και κατανάλωση υλικών
- Εξοικονόμηση 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

**(Μονάδες 3 = 3X1)**

(σελ. 21)

**(β) Δύο (2) από τις τρεις βασικές κατηγορίες ανακυκλώσιμων υλικών είναι:**

- Κατηγορία PMD
- Κατηγορία Χαρτιού
- Κατηγορία Γυαλιού

**(Μονάδα 1 = 2X0,5)**

(σελ. 16)

**Ένα (1) παράδειγμα για την κάθε μία από αυτές είναι:**

**PMD:** (Plastics, Metals and Drink Cartons): Πλαστικές μπουκάλες, δοχεία και βάζα από PET, PE και HDPE, μεταλλικές συσκευασίες (αλουμίνιο και λευκοσιδηρές συσκευασίες) και συσκευασίες ποτών τύπου tetrapak.

**Χαρτί:** Ξηρά χαρτόκουτα και χαρτοκιβώτια συσκευασίας μαζί με εφημερίδες, περιοδικά, χαρτί γραφείου και διαφημιστικά έντυπα.

**Γυαλί:** Γυάλινα μπουκάλια και βάζα και άλλες γυάλινες συσκευασίες όλων των χρωμάτων.

**(Μονάδες 1 = 2X0,5)**

(σελ. 16)

**(Σύνολο Μονάδων 2)**

(γ) Επεξήγηση συμβόλων:

- i. **Σύμβολο Ανακύκλωσης**, το προϊόν αποτελείται από 20% ανακυκλωμένου υλικού
- ii. Το προϊόν αποτελείται από **ανακυκλώσιμο αλουμίνιο**.

**(Μονάδα 1 = 2Χ0,5)**

(σελ.22)

## Ερώτηση 2

**Ένας (1) λόγος** που δικαιολογεί τον ιδιαίτερο ρόλο που διαδραματίζει η αυξημένη πρόσληψη πρωτεϊνών στα πιο κάτω στάδια της ζωής του ανθρώπου, είναι:

### i. **Εγκυμοσύνη:**

- Οι ημερήσιες ανάγκες σε πρωτεΐνη αυξάνονται από 50 σε 60 γραμμάρια γιατί αυξάνεται ο όγκος του αίματος της εγκύου
- Αναπτύσσεται το έμβρυο
- Αναπτύσσονται οι ιστοί και ο πλακούντας της μέλλουσας μητέρας

(σελ. 122)

### ii. **Θηλασμός:**

Οι ημερήσιες ανάγκες σε πρωτεΐνες αυξάνονται κατά 15 γραμμάρια τους πρώτους έξι μήνες του θηλασμού, και σε 12 γραμμάρια τους επόμενους μήνες. Αυτό είναι αναγκαίο, αφού το 70% των πρωτεϊνών που παίρνει η μητέρα από τις τροφές που καταναλώνει μετατρέπονται σε πρωτεΐνη γάλακτος για την ανάπτυξη του βρέφους.

(σελ. 136)

### iii. **Εφηβεία:**

Για να μπορέσουν να ανταποκριθούν στον γρήγορο ρυθμό ανάπτυξης τους.

(σελ. 150)

**(Μονάδες 6 = 3Χ2)**

## Ερώτηση 3

- i. Πρωτόγαλα ή πύαρ

(σελ. 135)

- ii. Απογαλακτισμός

(σελ. 139)

- iii. Ισοδύναμο

(σελ. 211)

**(Μονάδες 6 = 3Χ2)**

#### Ερώτηση 4

(α) **Δύο (2)** σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα είναι:

- Σύνδρομο Επίκτητης Ανοσοανεπάρκειας ή AIDS
- Ηπατίτιδα Β
- Σύφιλη
- Έρπης Γεννητικών Οργάνων
- Οξυτενή Κονδυλώματα HPV
- Γονόρροια ή Βλεννόρροια
- Χλαμύδια

**(Μονάδα 1= 2X0,5)**

(σελ. 237, 238, 239)

(β)

i. **Δύο (2)** επιπτώσεις που πιθανόν να προκύψουν στο νεογνό, σε περίπτωση που η μέλλουσα μητέρα προσβληθεί από τον κυτταρομεγαλοϊό είναι:

- αναιμία
- διανοητική υστέρηση
- κώφωση
- τύφλωση
- σπασμοί
- ίκτερος, ηπατίτιδα και χαμηλός αριθμός αιμοπεταλίων
- ανεπάρκεια ανάπτυξης του παιδιού κατά τη διάρκεια της κύησης
- μικροκεφαλία

**(Μονάδες 2 =2X1)**

(σελ. 236)

ii. **Δύο (2)** μέτρα πρόληψης για τις εγκυμονούσες από τον συγκεκριμένο ιό είναι:

- σχολαστικό πλύσιμο χεριών
- αποφυγή ανταλλαγής ειδών σίτισης (ποτήρια, μαχαιροπίρουνα κλπ)
- αποφυγή επαφής με άτομα που είναι άρρωστα με γρίπη
- αποφυγή επίσκεψης σε χώρους συνωστισμού (σχολεία, παιδότοπους, πάρκα κλπ)
- αποφυγή συγχρωτισμού (στενή επαφή) με μεγάλο αριθμό ατόμων
- προφυλάξεις κατά τη σεξουαλική επαφή
- αποφυγή χρήσης κοινόχρηστων τουαλετών

(μεταδίδεται από το αίμα, το σάλιο, τις βλέννες και τα ούρα)

**(Μονάδες 2 = 2X1)**

(σελ. 236)

**(Σύνολο μονάδων 4)**

(γ) Το αλκοόλ διαπερνά τον πλακούντα και εισέρχεται κατευθείαν στο αίμα του εμβρύου όπου επηρεάζει τα εγκεφαλικά κύτταρα και τον οργανισμό του και μπορεί να προκαλέσει το εμβρυικό αλκοολικό σύνδρομο.

(0,5 μον. αν αναφερθεί μόνο το εμβρυικό αλκοολικό σύνδρομο)

(Μονάδα 1)

(σελ. 229)

### Ερώτηση 5

(α) Δύο (2) πλεονεκτήματα για τον καταναλωτή, από την κατανάλωση βιολογικών τροφίμων, τα οποία δικαιολογούν την αύξηση των πωλήσεων τους:

- 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.

(Μονάδες 2= 2x1)

(σελ.57)

(β) Αντιστοίχιση:

1. Γ
2. Δ
3. Α
4. Β

(Μονάδες 4= 4X1)

(σελ.56-57)

### Ερώτηση 6

(α) Δύο (2) τρόποι με τους οποίους τα μέλη ενός νοικοκυριού μπορούν να εξοικονομήσουν εισοδηματικούς πόρους, έτσι ώστε να ενισχύσουν τον παραγωγικό ρόλο της οικογένειάς τους και να είναι σε θέση να ικανοποιούν επαρκώς τις οικονομικές τους ανάγκες και ένα (1) παράδειγμα .

- Με την παραγωγή αγαθών μέσα στο νοικοκυριό από τα μέλη της. Τα αγαθά αυτά μπορεί είτε να χρησιμοποιηθούν από τα μέλη της οικογένειας είτε να διατεθούν προς πώληση, π.χ. πώληση γεωργικών προϊόντων δικής τους παραγωγής.

- Με την **οικιακή παραγωγή**, παραδείγματα, κάποιος αναλαμβάνει το πλύσιμο των ρούχων, κάποιος αναλαμβάνει την ετοιμασία του φαγητού, κάποιος αναλαμβάνει τη φροντίδα των παιδιών.

**(Μονάδες 2 = 2X1- Τρόποι)**

**(Μονάδα 1 = 2X0,5 - Παράδειγμα)**

**(Σύνολο μονάδων 3)**

(σελ. 107)

**(β)** Συμπλήρωση κενών:

- ii. Αναζήτηση διαφόρων αγαθών ή υπηρεσιών
- iii. Συλλογή πληροφοριών
- v. Αξιολόγηση όλων των προτάσεων

**(Μονάδες 3 = 3X1)**

(σελ. 110)

## Ερώτηση 7

**(α) Δύο (2)** σημαντικές διατροφικές πηγές σύνθετων υδατανθράκων.

Ψωμί, μακαρόνια, ρύζι, πατάτα, γλυκοπατάτα, πουργούρι, βρώμη, κινόα, κολοκάσι, κράκερς, αμυλούχα λαχανικά, δημητριακά.

**(Μονάδα 1 = 2X0,5)**

(σελ.171)

**(β) Τρεις (3)** λόγοι που να δικαιολογούν γιατί τα γεύματα των αθλητών/αθλητριών, μερικές ώρες πριν και μετά την άσκηση (προπόνηση ή αγώνα), απαιτείται να είναι πλούσια σε τροφές που περιέχουν σύνθετους υδατάνθρακες.

- Παρέχουν άμεση ενέργεια,
- Αποθηκεύονται στον οργανισμό σε μορφή γλυκογόνου στους μύες.
- Όσο υψηλότερα είναι τα αποθέματα γλυκογόνου πριν την άσκηση, τόσο μεγαλύτερη είναι και η διάρκεια που μπορεί ο/η αθλητής/τρια να αποδίδει σε ένα συγκεκριμένο ρυθμό.
- Προσφέρουν γρηγορότερη αναπλήρωση του μυϊκού γλυκογόνου

**(Μονάδες 3=3X1)**

(σελ.170-171)

**(γ)**

Χαρακτηρισμός δηλώσεων με **Ορθό** ή **Λάθος**

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

**(Μονάδες 2 = 4Χ0,5)**

(σελ.173)

### **Ερώτηση 8**

**(α) Δύο (2)** γλυκαντικές ύλες είναι:

- ασπαρτάμη,
- σακχαρίνη,
- σορβιτόλη,
- μαννιτόλη

**(Μονάδα 1= 2Χ0,5)**

(σελ.91)

**Ένας (1)** λόγος για τον οποίο χρησιμοποιούνται:

- αντικαθιστούν πλήρως ή μερικώς τη ζάχαρη σε τρόφιμα με λίγες θερμίδες και προσφέρουν γλυκιά γεύση
- απευθύνονται σε όσους έχουν ειδικές διατροφικές ανάγκες (π.χ. σε διαβητικούς)
- δίνουν λιγότερες θερμίδες στα τρόφιμα

**(Μονάδα 1)**

**(Σύνολο Μονάδων 2)**

(σελ.91)

**(β) Δύο (2)** τρόφιμα στα οποία απαγορεύεται η προσθήκη γλυκαντικών υλών.

γάλα, γαλακτοκομικά προϊόντα, προϊόντα δημητριακών (ψωμιά, ζυμαρικά), χυμοί φρούτων, νωπό ή κατεψυγμένο κρέας και ψάρια, κακάο και τα υποπροϊόντα του

**(Μονάδες 2=2Χ1)**

(σελ.92)

(γ) Άλλες **δύο (2)** κατηγορίες προσθέτων, εκτός από τις γλυκαντικές ύλες.

- Τα συντηρητικά
- Τα αντιοξειδωτικά
- Οι χρωστικές
- Οι γαλακτωματοποιητές
- Τα υπόλοιπα πρόσθετα (όπως τα αντιαφριστικά, τα βελτιωτικά αλεύρων, τα ενισχυτικά γεύσης, οι ρυθμιστές οξύτητας, τα διογκωτικά, τα υλικά για γλασάρισμα κ.ά. )

**(Μονάδες 2=2Χ1)**

(σελ.91)

### Ερώτηση 9

(α) **Δύο (2)** σταθερά και **δύο (2)** μεταβλητά έξοδα είναι:

**Σταθερά:** δόση ενοικίου, τρόφιμα, συνδρομές, καθαριότητα, κοινόχρηστα, κ.α.

**(Μονάδα 1 = 2Χ0,5)**

**Μεταβλητά:** λογαριασμοί τηλεφώνου, λογαριασμός ηλεκτρικού ρεύματος, λογαριασμός υδατοπρομήθειας, κ.α.

**(Μονάδα 1 = 2Χ0,5)**

**(Σύνολο Μονάδων 2)**

(σελ. 116)

(β)

- i. Ο πίνακας καταγραφής εσόδων και εξόδων τον οποίο πρέπει να καταρτίσει ο Πέτρος ονομάζεται ατομικός προϋπολογισμός ή οικογενειακός προϋπολογισμός.

**(Μονάδα 1)**

(σελ. 114)

- ii. **Τρία (3)** πλεονεκτήματα που προσφέρει ο καταρτισμός του πίνακα:

- Κρατά ένα ισοζύγιο στα έσοδα και έξοδα του νοικοκυριού, με στόχο την αποφυγή άσκοπων δαπανών και την ορθολογική διαχείριση των χρημάτων.
- Βοηθά στην οργάνωση των αγοραστικών αναγκών του νοικοκυριού σε εβδομαδιαία, μηνιαία ή ετήσια βάση.
- Συμβάλλει στην αποφυγή υπερκατανάλωσης αγαθών και υπηρεσιών (π.χ. νερού, ηλεκτρικού ρεύματος, προϊόντων).
- Θέτει και πραγματοποιεί βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες καταναλωτικές αποφάσεις, π.χ. διακοπές, αγορά/κτίσιμο σπιτιού, αγορά αυτοκινήτου, σπουδές παιδιών.

- Μπορεί να βοηθήσει στην αποταμίευση χρημάτων για την αντιμετώπιση έκτακτων περιστατικών, π.χ. προβλήματα υγείας.

**(Μονάδες 3 = 3X1)**

(σελ. 114)

### **Ερώτηση 10**

**(α) Δύο (2)** περιπτώσεις χειρισμού τροφίμων κατά τις οποίες υπάρχει πιθανότητα διασταυρούμενης επιμόλυνσης.

- η λανθασμένη τοποθέτηση ωμών και μαγειρεμένων τροφίμων μαζί στο ψυγείο
- η χρήση του ίδιου σανιδιού για το κόψιμό ωμών και μαγειρεμένων τροφίμων
- η χρήση του ίδιου μαχαιριού για το κόψιμό ωμών και μαγειρεμένων τροφίμων
- η επαφή ωμών και μαγειρεμένων τροφίμων

**(Μονάδες 3 = 2 X1,5)**

(σελ.74)

**(β) Τρεις (3)** άλλες αιτίες πρόκλησης τροφικών δηλητηριάσεων, εκτός από τη διασταυρούμενη επιμόλυνση.

- Τρόφιμα που φυλάγονται σε ακατάλληλη θερμοκρασία για μεγάλο χρονικό διάστημα
- Παρουσία παθογόνων βακτηρίων στα ωμά τρόφιμα π.χ. η μόλυνση του κρέατος από τα βακτήρια που βρίσκονται στα έντερα των ζώων και των πουλερικών
- Οι χειριστές τροφίμων μπορούν να μεταφέρουν παθογόνα βακτήρια στις τροφές από το στόμα, τη μύτη, τα χέρια
- Μεταφορά παθογόνων βακτηρίων από το περιβάλλον (τη σκόνη, τα κατοικίδια ζώα, τα έντομα)

**(Μονάδες 3 = 3X1)**

(σελ.74)

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

Η κάθε ερώτηση βαθμολογείται με δέκα (10) μονάδες.

### ΕΡΩΤΗΣΗ 1

(α)

i. Έννοια της βιώσιμης ανάπτυξης:

Ικανοποιεί τις ανάγκες του παρόντος, χωρίς να θέτει σε κίνδυνο τη δυνατότητα των επόμενων γενεών να ικανοποιήσουν τις δικές τους ανάγκες.

**(Μονάδες 2)**

(σελ.8)

ii. Α. Οικονομικός

Β. Περιβαλλοντικός

Γ. Κοινωνικός

Δ. Κοινωνικός

Ε. Οικονομικός

ΣΤ. Περιβαλλοντικός

**(Μονάδες 3=6Χ0,5)**

(σελ.9)

(β)

i. **Δύο (2)** διαφορετικές πηγές απελευθέρωσης αέριων:

- καύση πρώτων υλών (εργοστάσια, βιομηχανίες),
- μέσα μαζικής μεταφοράς
- βιομηχανοποίηση
- αστικοποίηση
- υπερεκμετάλλευση των φυσικών πόρων

**(Μονάδες 2=2Χ1)**

(σελ.12)

ii. **Δύο (2)** κατηγορίες αποβλήτων, εκτός από τα αέρια απόβλητα.

Στερεά απόβλητα

Υγρά απόβλητα

**(Μονάδες 3=2Χ1,5)**

(σελ.12)

## ΕΡΩΤΗΣΗ 2

(α)

- i. Αλλοιογόνα είναι τα βακτήρια που προκαλούν αλλοιώσεις στα τρόφιμα
- ii. Παθογόνα είναι τα βακτήρια που προκαλούν στον άνθρωπο τροφικές δηλητηριάσεις και λοιμώξεις.

(Μονάδες 3=2Χ1,5)  
(σελ.70)

(β) Δύο (2) τρόφιμα τα οποία παράγονται με τη δράση ωφέλιμων βακτηρίων:

γιαούρτι, τυριά, κεφίρ, αϊράνι

(Μονάδες 2=2Χ1)  
(σελ.70)

(γ) Βιολογική μέθοδος (ζύμωση)

(Μονάδες 2  
(σελ.93)

(δ) Δύο (2) κατηγορίες μικροοργανισμών, εκτός από τα βακτήρια:

- Ζύμες
- Μύκητες

(Μονάδες 3=2Χ1,5)  
(σελ.69-70)

## Ερώτηση 3

(α)

i. Τοξοπλάσμωση.

(Μονάδες 2)  
(σελ. 236)

ii. Δύο (2) πιθανές επιπτώσεις στο έμβρυο

- διανοητική καθυστέρηση
- προβλήματα όρασης
- προβλήματα ακοής
- ενδομήτριο θάνατο

(Μονάδες 2 = 2Χ1)  
(σελ. 236)

**(β)** Η κατανάλωση των πιο κάτω τροφίμων, συστήνεται να αποφεύγεται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης (ένας (1) λόγος για το κάθε ένα).

i. Συκώτι:

- Περιέχει υψηλές ποσότητες ρετινόλης, μίας άλλης μορφής βιταμίνης Α, η οποία σε μεγάλες ποσότητες μπορεί να βλάψει σοβαρά το έμβρυο προκαλώντας τερατογένεση

ii. Μεγάλα ψάρια:

- Επηρεάζουν την ανάπτυξη του νευρικού συστήματος του εμβρύου
- Επηρεάζουν την ανάπτυξη του παιδικού εγκεφάλου
- Περιέχουν μεγάλες ποσότητες υδραργύρου και άλλων βαρέων μετάλλων

**(Μονάδες 3 = 2X1,5)**

(σελ.128, 231)

**(γ) Δυο (2)** παθολογικά προβλήματα τα οποία είναι πιθανόν να εμφανίσει η εγκυμονούσα σε περίπτωση αύξησης του σωματικού βάρους, πέραν των συνιστώμενων ορίων, κατά τη διάρκεια της κύησης είναι:

- Αυξημένος κίνδυνος εμφάνισης διαβήτη κύησης
- Υπέρταση (προεκλαμψία, εκλαμψία)
- Αυξημένη πιθανότητα γέννησης υπέρβαρου μωρού ως αποτέλεσμα διαβήτη κύησης με αποτέλεσμα δυσκολία στη διενέργεια του τοκετού.
- Αυξημένη πιθανότητα πρόωρου τοκετού.
- Αυξημένη περιγεννητική θνησιμότητα σε παχύσαρκες γυναίκες.

**(Μονάδες 3 = 2X1,5)**

(σελ. 126, 127, 231)

#### Ερώτηση 4

**(α)**

**(i)** Συμπλήρωση κενών:

- i. Κοιλιακού ή κεντρικού
- ii. Ινσουλίνη

**(Μονάδες 2 = 2X1)**

Σελ. 184

**(ii)** Αντιστοίχιση

1 = Γ

2 = Α

3 = Δ

4 = Β

**(Μονάδες 4 = 4Χ1)**

(σελ. 184)

**(β)** Τέσσερα χαρακτηριστικά της Μεσογειακής Διατροφής είναι:

- Συχνή κατανάλωση τροφίμων, υψηλής περιεκτικότητας σε φυτικές ίνες, όπως φρούτα, λαχανικά, όσπρια, πολύσπορο ψωμί
- Ισορροπημένη κατανάλωση φυτικών λιπαρών, κυρίως, ελαιόλαδου, εν αντιθέσει με την αποφυγή κατανάλωσης ζωικών λιπών και ιδιαίτερα κορεσμένων και trans λιπαρών, που είναι ό,τι πιο επιβλαβές για την καρδιά.
- Ισορροπημένη κατανάλωση άλιπων ζωικών τροφίμων, κοτόπουλου, ψαριού, γαλοπούλας και μικρή, σπάνια κατανάλωση λιπαρών κόκκινων κρεάτων όπως είναι το μοσχάρι, το χοιρινό.
- Μέτρια ισορροπημένη κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων, και κυρίως άλιπων.
- Ισορροπημένη και μικρή κατανάλωση κρασιού και ιδιαίτερα κόκκινου.

**(Μονάδες 2 = 4Χ0,5)**

(σελ. 184 – 185)

**(γ)** Εξουδετέρωση ελεύθερων ριζών.

**(Μονάδες 2)**

(σελ. 188)

**---ΤΕΛΟΣ---**