

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

ΠΑΓΚΥΠΡΙΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΠΡΟΣΒΑΣΗΣ 2022

ΜΑΘΗΜΑ: Οικιακή Οικονομία (42)

Ημερομηνία και Ώρα εξέτασης: Πέμπτη, 16 Ιουνίου 2022

08:00 - 10:30 π.μ.

**ΤΟ ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΟ ΔΟΚΙΜΙΟ ΑΠΟΤΕΛΕΙΤΑΙ ΑΠΟ ΔΩΔΕΚΑ (12) ΣΕΛΙΔΕΣ
ΝΑ ΑΠΑΝΤΗΘΟΥΝ ΚΑΙ ΤΑ ΔΥΟ (2) ΜΕΡΗ Α΄ ΚΑΙ Β΄ ΤΟΥ ΔΟΚΙΜΙΟΥ
ΣΤΟ ΤΕΤΡΑΔΙΟ ΑΠΑΝΤΗΣΕΩΝ**

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 εκστρατεία «Rethink: Reduce, Reuse, Recycle» αποτελεί μία εκστρατεία ευαισθητοποίησης του κοινού για τη μείωση, επαναχρησιμοποίηση και ανακύκλωση των απορριμμάτων.

(α) Να γράψετε **τρία (3)** οφέλη που προσφέρει η ανακύκλωση ως μέθοδος διαχείρισης απορριμμάτων.

(Μονάδες 3)

(β) Να ονομάσετε **δύο (2)** από τις τρεις βασικές κατηγορίες ανακυκλώσιμων υλικών και να δώσετε **ένα (1)** παράδειγμα για την κάθε μία από αυτές.

(Μονάδες 2)

(γ) Να εξηγήσετε τα πιο κάτω σύμβολα.

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



i.



ii.

(Μονάδα 1)

Ερώτηση 2

Οι πρωτεΐνες είναι συστατικά ζωτικής σημασίας για τον ανθρώπινο οργανισμό.

Να δικαιολογήσετε τον ιδιαίτερο ρόλο που διαδραματίζει η αυξημένη πρόσληψη πρωτεϊνών, παραθέτοντας **ένα (1)** επιχείρημα, για το κάθε ένα από τα πιο κάτω στάδια της ζωής του ανθρώπου:

- i. Εγκυμοσύνη
- ii. Θηλασμός
- iii. Εφηβεία

(Μονάδες 6)

Ερώτηση 3

Να γράψετε τις έννοιες που αποδίδονται από τους πιο κάτω ορισμούς:

- i. Το «γάλα» το οποίο παράγεται τις πρώτες ώρες και ημέρες μετά τον τοκετό και περιέχει σημαντικά συστατικά που το καθιστούν τη σημαντικότερη διατροφική πηγή για το ανοσοποιητικό σύστημα του νεογνού.
- ii. Η σταδιακή μείωση των γευμάτων με γάλα και η εισαγωγή στερεών τροφών στη διατροφή του βρέφους.
- iii. Μία ποσότητα κάποιας τροφής, που έχει την ίδια περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, λίπος και θερμίδες, με μια ποσότητα μιας άλλης τροφής της ίδιας ομάδας τροφίμων.

(Μονάδες 6)

Ερώτηση 4

Ο οικογενειακός προγραμματισμός, μεταξύ άλλων, στοχεύει και στην προαγωγή της υγείας της μητέρας και των παιδιών και την πρόληψη των σεξουαλικά μεταδιδόμενων νοσημάτων.

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

(Μονάδα 1)

(β) Η λοίμωξη από τον κυτταρομεγαλοϊό στην εγκυμοσύνη μπορεί να προκαλέσει λοίμωξη του εμβρύου, με αποτέλεσμα την εμφάνιση προβλημάτων στο νεογνό.

Να αναφέρετε:

- i. **δύο (2)** επιπτώσεις που πιθανόν να προκύψουν στο νεογνό, σε περίπτωση που η μέλλουσα μητέρα προσβληθεί από τον κυτταρομεγαλοϊό.
- ii. **δύο (2)** μέτρα πρόληψης από τις εγκυμονούσες για τον συγκεκριμένο ιό.

(Μονάδες 4)

(γ) Ο προγραμματισμός μίας εγκυμοσύνης είναι σημαντικός για την υγεία του εμβρύου, σε ό,τι αφορά την κατανάλωση αλκοόλ από τη μέλλουσα μητέρα και ειδικότερα κατά το πρώτο τρίμηνο της κύησης.

Να δικαιολογήσετε πως η κατανάλωση αλκοόλ, ακόμη και η ελάχιστη ποσότητα, κατά το πρώτο τρίμηνο της κύησης επηρεάζει την υγεία του εμβρύου.

(Μονάδα 1)

Ερώτηση 5

«[...] Η βιολογική καλλιέργεια (βιοκαλλιέργεια) και η διατροφή κερδίζει έδαφος παγκοσμίως. Παρά τη μεγάλη οικονομική κρίση που έχει πλήξει ακόμα και τα πλουσιότερα κράτη, η προτίμηση στα προϊόντα βιολογικής καλλιέργειας (και εκτροφής) παραμένει σε ανοδική πορεία [...]».

Πηγή: <https://www.viologika.gr/blog/kalliergeies/viologiki-kalliergeia/>

(α) Να αναφέρετε **δύο (2)** πλεονεκτήματα για τον καταναλωτή, από την κατανάλωση βιολογικών τροφίμων, τα οποία δικαιολογούν την αύξηση των πωλήσεών τους.

(Μονάδες 2)

(β) Να αντιστοιχίσετε τις πρακτικές βιολογικής καλλιέργειας της Στήλης Α' με την επεξήγησή τους στη Στήλη Β'. Κάθε στοιχείο της Στήλης Α' αντιστοιχεί με ένα στοιχείο της Στήλης Β'.

Να μεταφέρετε στο τετράδιο απαντήσεων τους αριθμούς της Στήλης Α' και να γράψετε δίπλα από τον κάθε αριθμό το γράμμα της Στήλης Β' που αντιστοιχεί σε αυτόν.

Στήλη Α'

1. Αμειψισπορά
2. Αγρανάπαυση
3. Φυσικός εμπλουτισμός του εδάφους
4. Χρησιμοποίηση ωφέλιμων εντόμων

Στήλη Β'

- A. Χρήση βιολογικής κοπριάς, κομπόστ, θείου και χαλκού για την προστασία της καλλιέργειας και τη βελτίωση του εδαφικού pH
- B. Απελευθέρωση εντόμων στη σοδειά, τα οποία παρασιτούν τους εχθρούς
- Γ. Καλλιέργεια ειδικών φυτών, όπως η λουβάνα και τα μπιζέλια, για την αναζωογόνηση και βελτίωση της ποιότητας του εδάφους
- Δ. Αναστολή καλλιέργειας του εδάφους κάθε ένα έως τρία χρόνια, ώστε αυτό να επανακτήσει φυσικά όλα τα θρεπτικά του συστατικά

(Μονάδες 4)

Ερώτηση 6

«Συγκρατημένοι και προβληματισμένοι οι καταναλωτές λόγω αυξήσεων στις τιμές όλων των βασικών προϊόντων, αγαθών και υπηρεσιών. [...] Οι αγορές των καταναλωτών στις υπεραγορές περιορίζονται στα απολύτως απαραίτητα. Οι πολίτες είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί και προσανατολίζονται στις προσφορές, αφού το αίσθημα της ανασφάλειας που επικρατεί στην περιρρέουσα ατμόσφαιρα δεν επιτρέπει πιο γενναίες αγορές, ούτε στα τρόφιμα».

Πηγή: <https://www.ant1.com.cy/news/oikonomia/article/474323/epifulaktikoi-katanalotes-moudiasmeno-to-lianiko-eborio-kai-ohi-mono-logo-akriveias-video/?expandedarticle=true>

(α) Στο πιο πάνω απόσπασμα επισημαίνεται η ανασφάλεια που βιώνουν οι καταναλωτές λόγω της αύξησης των τιμών και την επακόλουθη μείωση της αγοραστικής αξίας των εισοδημάτων τους.

Να αναφέρετε **δύο (2)** τρόπους 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. Για κάθε τρόπο να δώσετε **ένα (1)** παράδειγμα.

(Μονάδες 3)

(β) Σύμφωνα με το απόσπασμα, οι καταναλωτές απαιτείται να προβαίνουν σε μία ορθολογική κατανομή των εισοδημάτων τους, βάσει των αναγκών τους. Ως εκ τούτου, η εφαρμογή της διαδικασίας λήψης καταναλωτικών αποφάσεων κρίνεται απαραίτητη.

Να συμπληρώσετε τα στάδια που υπολείπονται από τη διαδικασία λήψης απόφασης, μεταφέροντας τους αριθμούς ii., iii. και v. στο τετράδιο απαντήσεων.

- i. Διαπίστωση της ανάγκης
- ii. _____
- iii. _____
- iv. Έρευνα αγοράς
- v. _____

(Μονάδες 3)

Ερώτηση 7

«Για τους αθλητές/αθλήτριες συστήνεται η κατάλληλη επιλογή τροφίμων και υγρών, στη σωστή ποιότητα και ποσότητα και σε ενδεδειγμένο χρόνο πρόσληψης, τόσο για τη διασφάλιση της υγείας τους όσο και τη μεγιστοποίηση της αθλητικής τους απόδοσης».

Πηγή: <https://extension.colostate.edu/topic-areas/nutrition-food-safety-health/nutrition-for-the-athlete-9-362/>

(α) Οι υδατάνθρακες κατέχουν σημαντική θέση στη διατροφή των αθλητών/αθλητριών.

Να ονομάσετε **δύο (2)** τροφές πλούσιες σε σύνθετους υδατάνθρακες.

(Μονάδα 1)

(β) Να δικαιολογήσετε, δίνοντας **τρεις (3)** λόγους, γιατί τα γεύματα των αθλητών/αθλητριών, πριν και μετά την άσκηση (προπόνηση ή αγώνα), απαιτείται να είναι πλούσια σε τροφές που περιέχουν σύνθετους υδατάνθρακες.

(Μονάδες 3)

(γ) Εκτός από τους υδατάνθρακες, οι αθλητές/αθλήτριες είναι απαραίτητο να προσλαμβάνουν και επαρκή ποσότητα υγρών.

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. Δύο ώρες πριν από την άσκηση συστήνεται όπως ο/η αθλητής/αθλήτρια να καταναλώνει περίπου 150 – 250 ml υγρών.
- ii. Το αίσθημα της δίψας είναι καλός δείκτης για το πότε ο αθλητής/αθλήτρια θα πρέπει να καταναλώνει υγρά.
- iii. Τα αθλητικά/ισοτονικά ποτά θεωρούνται κατάλληλα για κατανάλωση από τους τους/τις αθλητές/αθλήτριες κατά τη διάρκεια της 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 8

Σήμερα στα τρόφιμα προστίθενται περισσότερες από 2500 χημικές ουσίες, με σκοπό να προσδώσουν σε αυτά διάφορα χαρακτηριστικά, οι οποίες χαρακτηρίζονται ως «πρόσθετα τροφίμων».

(α) Να ονομάσετε **δύο (2)** γλυκαντικές ύλες και να αναφέρετε **ένα (1)** λόγο για τον οποίο χρησιμοποιούνται ως πρόσθετα στα τρόφιμα.

(Μονάδες 2)

(β) Να γράψετε **δύο (2)** τρόφιμα στα οποία απαγορεύεται η προσθήκη γλυκαντικών υλών.
(Μονάδες 2)

(γ) Να αναφέρετε άλλες **δύο (2)** κατηγορίες προσθέτων, εκτός από τις γλυκαντικές ύλες.
(Μονάδες 2)

Ερώτηση 9

Ο Πέτρος είναι πρωτοετής φοιτητής στο εξωτερικό. Οι γονείς του, του καθόρισαν ένα σταθερό μηνιαίο χρηματικό ποσό με το οποίο θα μπορεί να καλύπτει τις οικονομικές του ανάγκες.

(α) Να γράψετε **δύο (2)** σταθερά και **δύο (2)** μεταβλητά έξοδα τα οποία πιθανόν να χρειαστεί να αντιμετωπίσει ο Πέτρος, ως φοιτητής.
(Μονάδες 2)

(β) Για την καλύτερη διαχείριση των οικονομικών του, ο Πέτρος θα μπορούσε, στην αρχή κάθε μήνα, να ετοιμάζει έναν πίνακα καταγραφής εσόδων και εξόδων.

i. Να ονομάσετε τον πίνακα καταγραφής εσόδων και εξόδων, ο οποίος θα βοηθούσε τον Πέτρο στη διαχείριση του μηνιαίου του εισοδήματος.
(Μονάδα 1)

ii. Να αναφέρετε **τρία (3)** πλεονεκτήματα που προσφέρει ο καταρτισμός του πίνακα που ονομάσατε στο υποερώτημα β.i.
(Μονάδες 3)

Ερώτηση 10

Η σωστή υγιεινή του χώρου στον οποίο προετοιμάζεται το φαγητό, καθώς και ο εξοπλισμός που χρησιμοποιείται στις περιστάσεις αυτές (σκεύη, εργαλεία, κ.λπ.), είναι ζωτικής σημασίας για την αποφυγή τροφικών δηλητηριάσεων.

(α) Η διασταυρούμενη επιμόλυνση των τροφίμων, με τη μεταφορά παθογόνων βακτηρίων από μολυσμένα τρόφιμα σε μη μολυσμένα τρόφιμα, αποτελεί μία από τις αιτίες πρόκλησης τροφικών δηλητηριάσεων.

Να αναφέρετε **δύο (2)** περιπτώσεις χειρισμού τροφίμων κατά τις οποίες υπάρχει πιθανότητα διασταυρούμενης επιμόλυνσης.
(Μονάδες 3)

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

«[...] Στις 20 Απριλίου 2022, τα μέλη του Ηγετικού Συμβουλίου του Δικτύου Λύσεων Βιώσιμης Ανάπτυξης του ΟΗΕ υπέγραψαν κοινή επιστολή προς τα κράτη-μέλη του ΟΗΕ και τους ηγέτες των Ηνωμένων Εθνών. [...] Στην έκκληση προστέθηκε ότι ο πόλεμος στην Ουκρανία απειλεί τους Στόχους Βιώσιμης Ανάπτυξης του ΟΗΕ και τη Συμφωνία του Παρισιού για το Κλίμα. Επιπλέον, η σύγκρουση απειλεί ολόκληρη τη Γη λόγω μιας πιθανής πυρηνικής κλιμάκωσης».

Πηγή: <https://www.kathimerini.gr/opinion/interviews/561833107/o-tzefri-saks-stin-k-oi-ipa-prepei-na-kanoyndialogo-me-ti-rosia/>

(α) Σύμφωνα με το πιο πάνω απόσπασμα δημοσιεύματος, φαίνεται ότι ο πόλεμος στην Ουκρανία επηρεάζει τη βιώσιμη ανάπτυξη.

i. Να εξηγήσετε την **έννοια της βιώσιμης ανάπτυξης**.

(Μονάδες 2)

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

Παρακάτω παρουσιάζονται ορισμένες δράσεις συγκεκριμένης επιχείρησης. Για την κάθε δράση, να σημειώσετε κατά πόσο αυτή εμπίπτει πρωτίστως, στον **οικονομικό**, στον **περιβαλλοντικό** ή στον **κοινωνικό πυλώνα**. Να μεταφέρετε το γράμμα της κάθε δράσης (Α. – Στ.) στο τετράδιο απαντήσεων γράφοντας δίπλα τον αντίστοιχο πυλώνα.

Α. Δημιουργία νέων εξειδικευμένων θέσεων εργασίας

Β. Χρήση ανανεώσιμων πηγών ενέργειας

Γ. Προώθηση εκπαιδευτικών προγραμμάτων σχετικά με τη βιωσιμότητα

Δ. Υποστήριξη ευπαθών εργαζόμενων ατόμων

Ε. Επένδυση σε νέες τεχνολογίες

Στ. Εφαρμογή συστημάτων διαχείρισης απορριμμάτων

(Μονάδες 3)

(β) Εκτός από τη βιώσιμη ανάπτυξη, ο πόλεμος στην Ουκρανία επηρεάζει και το κλίμα, κυρίως, λόγω της εκπομπής αέριων αποβλήτων.

- i. Να ονομάσετε **δύο (2)** διαφορετικές πηγές απελευθέρωσης αέριων αποβλήτων, εκτός από τις ένοπλες συγκρούσεις, οι οποίες αποτελούν πιθανές αιτίες της κλιματικής αλλαγής.

(Μονάδες 2)

- ii. Να ονομάσετε τις άλλες **δύο (2)** κατηγορίες αποβλήτων, εκτός από τα αέρια απόβλητα.

(Μονάδες 3)

Ερώτηση 2

Οι μικροοργανισμοί είναι ζωντανοί οργανισμοί πολύ μικροί για να είναι ορατοί με γυμνό μάτι. Βρίσκονται σχεδόν παντού. Μερικοί μικροοργανισμοί, κυρίως τα βακτήρια, είναι ωφέλιμοι, ενώ άλλοι είναι βλαβεροί για τους ανθρώπους.

(α) Τα βακτήρια, βάσει της δράσης τους στα τρόφιμα, μπορούν να κατηγοριοποιηθούν σε αλλοιογόνα, παθογόνα και ωφέλιμα.

Να δικαιολογήσετε τον χαρακτηρισμό της κάθε μίας από τις πιο κάτω κατηγορίες βακτηρίων:

- i. αλλοιογόνα
ii. παθογόνα

(Μονάδες 3)

(β) Να ονομάσετε **δύο (2)** τρόφιμα τα οποία παράγονται με τη δράση ωφέλιμων βακτηρίων.

(Μονάδες 2)

(γ) Να ονομάσετε τη **μέθοδο συντήρησης** που εφαρμόζεται στη βιομηχανία τροφίμων με ωφέλιμα βακτήρια.

(Μονάδες 2)

(δ) Να ονομάσετε τις άλλες **δύο (2)** κατηγορίες μικροοργανισμών, εκτός από τα βακτήρια.

(Μονάδες 3)

Ερώτηση 3

Η κύρια Χατζηκυριάκου έχει πρόσφατα επιβεβαιώσει την εγκυμοσύνη της και πραγματοποίησε την πρώτη επίσκεψη στον γυναικολόγο της. Αυτός της υπέδειξε την ανάγκη να υποβληθεί σε συγκεκριμένες ιατρικές εξετάσεις, ενώ της έκανε ορισμένες συστάσεις οι οποίες αφορούν τόσο στη διατροφή, όσο και στον γενικότερο τρόπο ζωής της. Μεταξύ άλλων, της τόνισε ότι συστήνεται η αποφυγή κατανάλωσης έτοιμης σαλάτας η οποία παρασκευάστηκε εκτός σπιτιού, έτσι ώστε να αποφευχθεί το ενδεχόμενο επιμόλυνσής της από παράσιτο που σχετίζεται με τις γάτες. Επίσης, της συνέστησε την αποφυγή κατανάλωσης συκωτιού και μεγάλων ψαριών, όπως ο ξιφίας.

(α) Να δικαιολογήσετε τη σύσταση του γυναικολόγου προς την κύρια Χατζηκυριάκου για αποφυγή έτοιμης σαλάτας, αναφέροντας:

- i. την **ασθένεια** από την οποία ο γιατρός προσπαθεί να προστατεύσει την εγκυμονούσα.

(Μονάδες 2)

- ii. **δύο (2)** πιθανές επιπτώσεις στο έμβρυο σε περίπτωση εκδήλωσης της συγκεκριμένης ασθένειας κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

(Μονάδες 2)

(β) Να εξηγήσετε, παραθέτοντας **ένα (1)** λόγο, γιατί συστήνεται η αποφυγή κατανάλωσης του κάθε τρόφιμου που ακολουθεί, κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης:

- i. συκώτι
- ii. μεγάλα ψάρια

(Μονάδες 3)

(γ) Ο γυναικολόγος, επιπλέον, επεσήμανε στην κυρία Χατζηκυριάκου τη σημασία της αύξησης του σωματικού βάρους εντός των συνιστώμενων ορίων, κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

Να ονομάσετε **δύο (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.

(Μονάδες 3)

Ερώτηση 4

(α) Το Μεταβολικό Σύνδρομο οφείλεται κυρίως σε παράγοντες κινδύνου που συνδέονται με τον τρόπο ζωής και διατροφής.

- i. Να συμπληρώσετε με τις κατάλληλες λέξεις την πιο κάτω πρόταση, μεταφέροντας τους αριθμούς (i) – (ii) στο τετράδιο απαντήσεων.

Το «Μεταβολικό Σύνδρομο», αποδίδεται σε άτομα με (i) _____ τύπου παχυσαρκία, η οποία συχνά οδηγεί σε ανοχή στην (ii) _____, αύξηση της αρτηριακής πίεσης και υψηλές τιμές χοληστερόλης και τριγλυκεριδίων στο αίμα.

(Μονάδες 2)

- ii. Πιο κάτω παρουσιάζονται τα κριτήρια που χρησιμοποιούνται για τη διάγνωση του Μεταβολικού Συνδρόμου. Να αντιστοιχίσετε **τα διαγνωστικά κριτήρια** της Στήλης Α' με τις τιμές που αναγράφονται στη Στήλη Β'. Κάθε αριθμός της Στήλης Α' αντιστοιχεί με ένα γράμμα της Στήλης Β'.

Να μεταφέρετε στο τετράδιο απαντήσεων τους αριθμούς της Στήλης Α' και να γράψετε δίπλα από κάθε αριθμό το γράμμα της Στήλης Β' που αντιστοιχεί σε αυτόν.

Στήλη Α'	Στήλη Β'
1. Τριγλυκερίδια	A. < 40 mg/dl σε άντρες και < 50 mg/dl σε γυναίκες
2. Υψηλής Πυκνότητας Λιποπρωτεΐνη (HDL)	B. > 100 mg/dl
3. Αρτηριακή Πίεση	Γ. > 150 mg/dl
4. Σάκχαρο Νηστείας	Δ. > 130/85 mmHg

(Μονάδες 4)

(β) Τα τελευταία χρόνια γίνεται αρκετός λόγος για το Μεταβολικό Σύνδρομο και την άμεση σύνδεσή του με την εμφάνιση καρδιαγγειακών νοσημάτων. Η Μεσογειακή Διατροφή χαρακτηρίζεται ως ο μεγάλος σύμμαχος της υγείας της καρδιάς και των αγγείων.

Να γράψετε **τέσσερα (4)** χαρακτηριστικά της Μεσογειακής Διατροφής, βάσει της Πυραμίδας της Μεσογειακής Δίαιτας.

(Μονάδες 2)

(γ) Ένας από τους βασικούς κανόνες της υγιεινής διατροφής για τη διατήρηση της καρδιαγγειακής υγείας είναι η αύξηση κατανάλωσης τροφών πλούσιων σε αντιοξειδωτικές ουσίες.

Να ονομάσετε τον **σημαντικότερο ρόλο** της δράσης των αντιοξειδωτικών ουσιών.

(Μονάδες 2)

ΤΕΛΟΣ ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΟΥ ΔΟΚΙΜΙΟΥ
ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ