

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΝΕΟΛΑΙΑΣ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΜΕΣΗΣ ΓΕΝΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

ΓΡΑΠΤΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ Β΄ ΤΕΤΡΑΜΗΝΟΥ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ 2021-2022
Γ΄ ΤΑΞΗΣ ΛΥΚΕΙΟΥ

ΟΔΗΓΟΣ ΔΙΟΡΘΩΣΗΣ

ΕΞΕΤΑΖΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑ: ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ (Α΄ ΣΕΙΡΑ)

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: 18 Μαΐου 2022

ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ: Γ042

ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΓΡΑΠΤΗΣ ΕΞΕΤΑΣΗΣ ΟΙΚΙΑΚΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ: 90΄ λεπτά

Ο ΟΔΗΓΟΣ ΔΙΟΡΘΩΣΗΣ ΑΠΟΤΕΛΕΙΤΑΙ ΑΠΟ ΔΕΚΑΠΕΝΤΕ (15) ΣΕΛΙΔΕΣ

ΟΔΗΓΙΕΣ

(για τους διορθωτές)

1. Δεν αναγράφεται οτιδήποτε στο τετράδιο απαντήσεων του μαθητή.
2. Στο εξώφυλλο του τετραδίου απαντήσεων του μαθητή, **αναγράφεται ο συνολικός βαθμός της κάθε ερώτησης** στο αντίστοιχο κουτί. Δηλαδή θα βαθμολογηθούν δεκατέσσερις (14) ερωτήσεις.

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

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

Ερώτηση 1

- (α) iv.
- (β) iv.
- (γ) iii.
- (δ) i.

(σελ. 135, 133+140, 136, 134)
(4X1.5=6)
(Σύνολο μονάδων 6)

Ερώτηση 2

(α) **Τρεις (3)** παράγοντες που πιθανόν να επηρεάζουν τη διατροφή των εφήβων είναι:

- 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

(σελ. 148)
Μονάδες 3
(3X1=3)

(β) Δύο (2) παράγοντες (και η **επεξήγησή** τους) οι οποίοι έχουν ενοχοποιηθεί για την εμφάνιση των καρδιαγγειακών παθήσεων, **εκτός από την παχυσαρκία**, είναι:

- **Φύλο:** Ο ανδρικός πληθυσμός έχει αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης στεφανιαίας νόσου σε σχέση με τον γυναικείο. Πιστεύεται ότι ορμονικοί παράγοντες συντελούν στην εμφάνιση της νόσου.
- **Οικογενειακό ιστορικό πρώιμης εμφάνισης στεφανιαίας νόσου/Κληρονομικότητα:** Άτομα των οποίων οι γονείς πάσχουν από στεφανιαία νόσο, και ειδικά όταν αυτή έχει εμφανιστεί πριν την ηλικία των 50, έχουν αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης της νόσου.
- **Ηλικία:** Με την αύξηση της ηλικίας αυξάνεται και ο κίνδυνος εμφάνισης της νόσου. Για τους άνδρες ο κίνδυνος αυξάνεται μετά την ηλικία των 45, ενώ για τις γυναίκες μετά την ηλικία των 55 ή νωρίτερα, αν εμφανίσουν πρώιμη εμμηνόπαυση χωρίς να υποβληθούν σε θεραπεία υποκατάστασης με οιστρογόνα.
- **Χοληστερόλη:** Η χοληστερόλη είναι μια ουσία απαραίτητη για τη λειτουργία του οργανισμού. Ωστόσο, όταν οι τιμές της στο αίμα υπερβαίνουν τα ανώτερα επιτρεπτά όρια, τότε αυξάνεται και ο κίνδυνος δημιουργίας αθηρωματικής πλάκας και απόφραξης των αρτηριών.
- **Αρτηριακή υπέρταση:** Οι αυξημένες τιμές της αρτηριακής πίεσης μπορεί να προκαλέσουν πάχυνση των αγγείων καθώς και των τοιχωμάτων της καρδιάς, αυξάνοντας την πιθανότητα εμφάνισης καρδιακής νόσου.
- **Σακχαρώδης διαβήτης:** Ο σακχαρώδης διαβήτης είναι μια νόσος η οποία προσβάλλει τόσο τα μικρά όσο και τα μεσαία και μεγάλα σε μέγεθος αγγεία του σώματος. Η στεφανιαία αρτηρία είναι ένα από τα αγγεία που μπορεί να επηρεαστεί.
- **Κάπνισμα:** Οι καπνιστές έχουν διπλάσια πιθανότητα εμφάνισης καρδιακού επεισοδίου. Ακόμη και η έκθεση στον καπνό του τσιγάρου, δηλαδή το παθητικό κάπνισμα, αυξάνει την πιθανότητα εμφάνισης της νόσου.
- **Περιορισμένη φυσική δραστηριότητα:** Ο περιορισμός της φυσικής δραστηριότητας μπορεί να είναι παράγοντας πρόκλησης στεφανιαίας νόσου.
- **Προσωπικότητα:** Για την εμφάνιση της στεφανιαίας νόσου έχει επίσης ενοχοποιηθεί η κατάθλιψη, η επιθετική συμπεριφορά, το καθημερινό άγχος, η ψυχική ένταση και η τελειοθηρική συμπεριφορά (τελειομανή άτομα).

(σελ. 183)

Μονάδες 3

(1 μονάδα για την ονομασία του παράγοντα + 0.5 μονάδα για την επεξήγηση)

(2X1.5=3)

(Σύνολο μονάδων 6)

Ερώτηση 3

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

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

(σελ. 170 – 174)

(6X1=6)

(Σύνολο μονάδων 6)

Ερώτηση 4

Σύντομα σημειώματα

(α) Διαβήτη κύησης (βασική αιτία, πιθανές επιπτώσεις)

- Αιτία: Οι **ορμόνες** (μον. 1) που παράγονται κατά την εγκυμοσύνη από τον πλακούντα, ανταγωνίζονται την ινσουλίνη, την ορμόνη που ρυθμίζει τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα, με αποτέλεσμα τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα να αυξάνονται. (σε περίπτωση που δοθούν δευτερεύον αίτια (παχυσαρκία, κληρονομικότητα) – μον.0.5)
- Πιθανές επιπτώσεις: το βάρος του εμβρύου αυξάνεται αρκετά, με αποτέλεσμα να υπάρχει πιθανότητα πρόωρου τοκετού και δυσκολία κατά τη γέννα.

(σελ. 126-127)

Μονάδες 3

(2X1.5=3)

(β) Δισχιδή ράχη (ορισμός, βασική διατροφική αιτία)

- Ορισμός: ένα σύνολο παθήσεων που προσβάλλουν τον εγκέφαλο και τη σπονδυλική στήλη του βρέφους ή ανωμαλίες του κεντρικού νευρικού συστήματος και της σπονδυλικής στήλης του βρέφους.
- Βασική διατροφική αιτία: η έλλειψη φυλλικού οξέως

(σελ. 123, 231)

Μονάδες 3

(2X1.5=3)

(Σύνολο μονάδων 6)

Ερώτηση 5

(α) **Τρία (3)** άλλα οφέλη που προκύπτουν από τη λήψη ενός υγιεινού και ισοζυγισμένου προγεύματος από τους/τις έφηβους/έφηβες, **εκτός** από την εξασφάλιση των απαραίτητων θρεπτικών συστατικών στον οργανισμό είναι:

- Εφοδιάζει τον οργανισμό με την ενέργεια που χρειάζεται για να ξεκινήσει τη λειτουργία του, μετά από 8 – 10 ώρες ύπνου με άδειο στομάχι.
- Βελτιώνει την πνευματική ικανότητα του ατόμου (κατανόηση και μνήμη), ενώ επιπλέον βελτιώνει και τη φυσική απόδοση.
- Εξασφαλίζει τη συνιστώμενη πρόσληψη των 25 γρ. φυτικών ινών τη μέρα, καθώς οι τροφές που συνήθως καταναλώνονται στο πρόγευμα είναι πλούσιες σε φυτικές ίνες (δημητριακά προγεύματος ολικής αλέσεως, μαύρο ψωμί, φρούτα με τη φλούδα τους).
- Μειώνει την πιθανότητα εμφάνισης υψηλής χοληστερόλης στο αίμα.
- Μειώνει το αίσθημα της πείνας κατά τη διάρκεια της ημέρας και έτσι αποφεύγεται η κατανάλωση έτοιμων φαγητών ή περισσότερων ενδιάμεσων σνακ, βοηθώντας έτσι στη διατήρηση υγιούς σωματικού βάρους και στην αποφυγή εμφάνισης παχυσαρκίας.

(σελ. 153)

Μονάδες 3

(3X1=3)

(β) Αιτιολόγηση της αναγκαιότητας πρόσληψης των πιο κάτω θρεπτικών συστατικών κατά την περίοδο της εφηβείας, δίνοντας **ένα (1)** λόγο για το κάθε ένα:

i. Ασβέστιο:

- Η εφηβεία αποτελεί κρίσιμη ηλικία για την ανάπτυξη και την **οστική πυκνότητα των οστών**.
- Η μειωμένη πρόσληψη ασβεστίου κατά την εφηβική ηλικία μπορεί να οδηγήσει στην εμφάνιση οστεοπόρωσης στα τελευταία χρόνια της ενήλικης ζωής.

ii. Σίδηρος:

- Οι ανάγκες σε σίδηρο είναι αυξημένες κατά την περίοδο της εφηβείας εξαιτίας της **μεγάλης αύξησης του όγκου του αίματος** του οργανισμού των εφήβων.
- Χρησιμοποιείται για τη δημιουργία της αιμοσφαιρίνης του αίματος.
- Είναι απαραίτητος για τη σύνθεση της μυογλοβίνης των μυών.
- Στα κορίτσια, σε συνδυασμό με τη μεγάλη απώλεια σιδήρου κατά την έμμηνο ρύση, μπορεί να οδηγήσει στη **σιδηροπενική αναιμία** (αυξημένη κόπωση, μειωμένη ικανότητα συγκέντρωσης και δυσκολία στη μάθηση).

iii. Ψευδάργυρος:

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

(σελ. 150-152)

Μονάδες 3

(3X1=3)

(Σύνολο μονάδων 6)

Ερώτηση 6

(α) - Γιατί η LDL πρέπει να διατηρείται σε χαμηλά επίπεδα στο αίμα: Έχει συσχετιστεί με την **απόφραξη των στεφανιαίων αρτηριών** η οποία **δημιουργεί την αθηροσκλήρωση** (μεταφέρει τη χοληστερόλη από το συκώτι στους διάφορους ιστούς του σώματος και μεταφέρει περίπου το 60% της ολικής χοληστερόλης).

- Γιατί η HDL πρέπει να διατηρείται σε χαμηλά επίπεδα στο αίμα: Εμποδίζει την απόφραξη των αρτηριών και **προφυλάσσει** τον οργανισμό από την αθηροσκλήρωση (απομακρύνει την περιττή χοληστερόλη από τα κύτταρα στο συκώτι για αποβολή της ως χολή ή για τη χρησιμοποίησή της από τον οργανισμό).

(σελ. 185)

Μονάδες 2

(2X1=2)

(β) Επίδραση των ω-3 λιπαρών οξέων:

- στην LDL: μειώνουν την κακή χοληστερόλη στο αίμα
- στην HDL: αυξάνουν την καλή χοληστερόλη στο αίμα

(σελ. 186)

Μονάδες 2

(2X1=2)

(γ) Δύο (2) τροφές οι οποίες είναι πλούσιες σε ω-3 λιπαρά οξέα: λιπαρά ψαριά, ψάρια με σκούρα σάρκα, τόνος, σαρδέλα, γαύρος, σκουμπρί, σολομός, πέστροφα, μουρουνέλαιο, σπόροι, λιναρόσπορος, καρύδια, εμπλουτισμένα τρόφιμα με ω-3.

(σελ. 186)

Μονάδες 2

(2X1=2)

(Σύνολο μονάδων 6)

Ερώτηση 7

(α) Τρεις (3) άλλοι βασικοί στόχοι του οικογενειακού προγραμματισμού, εκτός από την προαγωγή της υγείας της μητέρας και των παιδιών.

- Η αποφυγή των ανεπιθύμητων κυήσεων και αντίστοιχα η πρόκληση των επιθυμητών κυήσεων.
- Η ρύθμιση του χρόνου των γεννήσεων σε σχέση με την ηλικία των γονέων.
- Ο καθορισμός του αριθμού των παιδιών στην οικογένεια και η γέννηση υγιών παιδιών.
- Η επίλυση δημογραφικών προβλημάτων.
- Η πρόληψη εμφάνισης κληρονομικών νοσημάτων.
- Η αντιμετώπιση της υπογονιμότητας.
- Η πρόληψη των σεξουαλικά μεταδιδόμενων νοσημάτων.

(σελ. 224)

Μονάδες 3

(3X1=3)

(β) Τρία (3) βασικά στοιχεία που είναι απαραίτητο να γνωρίζουν οι δύο μελλοντικοί γονείς για τον οργανισμό και την υγεία τους είναι:

- η ομάδα αίματός τους
- ο παράγοντα ρέζους
- η ύπαρξη ή όχι ετερόζυγου β-μεσογειακής αναιμίας
- η ύπαρξη κληρονομικών νοσημάτων

(σελ. 233)

Μονάδες 3

(3X1=3)

(Σύνολο μονάδων 6)

Ερώτηση 8

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

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

(σελ. 127, 193-196)

(6X1=6)

(Σύνολο μονάδων 6)

Ερώτηση 9

(α) Τρεις (3) βασικοί στόχοι του θεσμού της οικογένειας είναι:

- Η βιολογική διαιώνιση και αναπαραγωγή του ανθρώπινου είδους
- Η παροχή ασφάλειας και προστασίας στα μέλη της
- Η κάλυψη των πρωταρχικών αναγκών μέσω της οικονομικής εξασφάλισης των μελών (η τροφή, η παροχή στέγης, η ένδυση-υπόδηση, η εκπαίδευση κ.λπ.)
- Η συναισθηματική ασφάλεια των μελών της
- Η απόκτηση γνώσεων, ηθικών αξιών, καθώς και η διατήρηση ηθών κι εθίμων
- Η παροχή θετικών ερεθισμάτων, τα οποία συμβάλλουν στην ανάπτυξη της προσωπικότητας των μελών της (συνδυασμός ανάπτυξης σωματικών, ηθικοπνευματικών, νοητικών και συναισθηματικών στοιχείων)
- Η κοινωνικοποίηση και η ένταξη των νέων μελών στην κοινωνία

(σελ. 220)
Μονάδες 3
(3X1=3)

(β) Τρία (3) είδη συγγένειας είναι:

- Η συγγένεια «εξ αίματος»
- Η συγγένεια «εξ αγχιστείας»
- Η «νομική» συγγένεια (υιοθεσία)
- Η «πνευματική» συγγένεια (του αναδόχου και του αναδεκτού)

(σελ. 220)
Μονάδες 3
(3X1=3)

(Σύνολο μονάδων 6)

Ερώτηση 10

(α) Τρεις (3) στόχοι στους οποίους πρέπει να βασίζεται η διατροφή των αθλητών/αθλητριών είναι:

- Να καλύπτει τις ενεργειακές τους ανάγκες, οι οποίες είναι σημαντικά αυξημένες λόγω της έντονης άσκησης.
- Να καλύπτει τις ανάγκες τους σε όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά.
- Να ακολουθεί τους γενικούς κανόνες της υγιεινής διατροφής που βοηθούν στη διατήρηση της καλής υγείας μακροπρόθεσμα.
- Να διατηρήσει το κατάλληλο σωματικό βάρος για το συγκεκριμένο άθλημα.
- Να διατηρήσει την απαιτούμενη αναλογία μυϊκού ιστού-λίπους για το συγκεκριμένο άθλημα.
- Να βοηθήσει τον/την αθλητή/αθλήτρια να μεγιστοποιήσει τα οφέλη της προπόνησής του/της.
- Να επιτρέψει τη γρήγορη αποκατάσταση του οργανισμού του/της αθλητή/αθλήτριας από την έντονη προπόνηση και να αποφεύγει τους τραυματισμούς.

(σελ. 169)

Μονάδες 3

(3X1=3)

(β) Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής

(β1) iv.

(β2) iv.

(β3) iii.

(σελ. 169-174)

Μονάδες 3

(3X1=3)

(Σύνολο μονάδων 6)

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

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

Ερώτηση 1

(α) Τρεις (3) άλλες κατηγορίες παραγόντων που μπορεί να οδηγήσουν στην παχυσαρκία, **εκτός από τους περιβαλλοντικούς:**

- Γενετικοί παράγοντες/Κληρονομικότητα (γονίδια, παχύσαρκοι γονείς)
- Δυσλειτουργία ορμονών (υποθυρεοειδισμός, αύξηση της κορτιζόλης-Σύνδρομο Cushing)
Ψυχολογικοί παράγοντες (κάλυψη ψυχολογικών αναγκών, αντίδραση στα αρνητικά συναισθήματα, άγχος)
- Ορισμένες σωματικές και ψυχικές ασθένειες
- Φαρμακευτικές ουσίες για την αντιμετώπιση χρόνιων ασθενειών

(σελ. 161-162)

Μονάδες 3

(3X1=3)

(β) Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής

(β1) ii.

(β2) ii.

(β3) iv.

(σελ. 158-160)

Μονάδες 3

(3X1=3)

(γ) Δύο (2) σωματικά και **δύο (2)** ψυχοκοινωνικά προβλήματα που μπορεί να προκαλέσει η παχυσαρκία σε ένα άτομο:

- Σωματικά προβλήματα:
 - Υψηλή Χοληστερόλη & Τριγλυκερίδια
 - Υπέρταση (Υψηλή αρτηριακή πίεση)
 - Καρδιαγγειακές παθήσεις
 - Σακχαρώδης Διαβήτης (Τύπου II)
 - Διαταραγμένη ανοχή στη γλυκόζη και αντίσταση στην ινσουλίνη
 - Γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση
 - Προβλήματα στον ύπνο (υπνοαπναικό σύνδρομο)
 - Πέτρες στη χολή (Χολολιθίαση)
 - Οστεοαρθρίτιδα - Πόνους στις αρθρώσεις
 - Δερματικά προβλήματα

- Αναπνευστικά προβλήματα - Άσθμα
 - Ορισμένοι τύποι καρκίνου (παχέος εντέρου, μαστού, προστάτη)
 - Μυοσκελετικά προβλήματα
 - Δυσκινησία
 - Διαταραχές στον έμμηνο κύκλο για τα κορίτσια
 - Αυξημένες πιθανότητες θνησιμότητας.
- Ψυχοκοινωνικά προβλήματα:
 - Χαμηλή αυτοεκτίμηση
 - Αρνητική εικόνα σώματος
 - Κατάθλιψη
 - Περιθωριοποίηση
 - Πειράγματα και εκφοβισμό

(σελ. 162-163)

Μονάδες 4

(4X1=4)

(Σύνολο μονάδων 10)

Ερώτηση 2

(α) Πώς οι πιο κάτω παράγοντες μπορούν να επηρεάσουν την υγεία του εμβρύου κατά την εγκυμοσύνη - **δύο (2)** συνέπειες για τον κάθε ένα:

i. Αλκοόλ:

- εμποδίζει την παροχή οξυγόνου στο έμβρυο μέσω του ομφάλιου λώρου
- μπορεί να προκαλέσει: κίνδυνο αποβολής, γέννηση λιποβαρούς βρέφους, υπερκινητικότητα του παιδιού στη μετέπειτα ζωή του, εμβρυικό αλκοολικό σύνδρομο, καθυστέρηση στην ανάπτυξη του εμβρύου και του βρέφους, νοητική υστέρηση, αλλοίωση στα χαρακτηριστικά του προσώπου του, σοβαρές εγκεφαλικές αλλοιώσεις στο έμβρυο, εξασθένηση της λειτουργίας του νευρικού συστήματος και του εγκεφάλου, μειωμένες κινητικές ικανότητες και συντονισμό, υπερκινητικότητα, ανωμαλίες στη διαμόρφωση του προσώπου και του κρανίου, υπερωισχιστία (λυκόστομα), καρδιαγγειακές βλάβες, δυσμορφία σε αυτιά-μάτια-γεννητικά όργανα-ουροποιητικό σύστημα.

ii. Κάπνισμα:

- μειώνει την παροχή οξυγόνου και θρεπτικών συστατικών στο έμβρυο
- πιθανή αποβολή
- αύξηση της πιθανότητας για εμβρυικό ή νεογνικό θάνατο
- αυξημένες πιθανότητες εμβρυικών γενετικών ανωμαλιών
- χαμηλό βάρος του βρέφους (σοβαρά προβλήματα υγείας στην αρχή της ζωής)

iii. Καφεΐνη:

- περιορισμένη δυνατότητα για το μεταβολισμό της από το έμβρυο
- μπορεί να προκαλέσει αϋπνία ή υπερδιέγερση στο έμβρυο
- εμποδίζει την απορρόφηση του σιδήρου και ασβεστίου που λαμβάνει η μητέρα μέσω της διατροφής της, επηρεάζοντας και το έμβρυο.

(σελ. 127-128, 229-230)

Μονάδες 6

(6X1=6)

(β) - Δύο (2) λόγοι γιατί μπορεί να είναι επικίνδυνη η μετάδοση τοξοπλάσματος κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης:

Μπορεί να προκαλέσει στο έμβρυο:

- προβλήματα διανοητικής καθυστέρησης
- προβλήματα όρασης
- προβλήματα ακοής
- ενδομήτριο θάνατο
- αυτόματη αποβολή

(σελ. 236)

Μονάδες 2

(2X1=2)

- **Δύο (2)** συμβουλές σε μια έγκυο γυναίκα, η οποία δεν έχει ανοσία, ώστε να περιορίσει τον κίνδυνο μόλυνσης από τοξόπλασμα:

- να προσέχει ιδιαίτερα να μην έρχεται σε επαφή με γάτες
- να πλένει τα χέρια της όταν ακουμπήσει ωμό κρέας
- να τρώει καλά ψημένο κρέας
- να πλένει τα φρούτα και τα λαχανικά σχολαστικά
- να τηρεί αυστηρά τους κανόνες υγιεινής

(σελ. 236)

Μονάδες 2

(2X1=2)

(Σύνολο μονάδων 10)

Ερώτηση 3

(α) Τέσσερα (4) επιχειρήματα υπέρ του μητρικού θηλασμού:

Πλεονεκτήματα του θηλασμού για το βρέφος:

- Προσφέρει αντισώματα, θωρακίζοντας την υγεία του βρέφους.
- Περιέχει τις σωστές ποσότητες θρεπτικών συστατικών με υψηλή βιοδιαθεσιμότητα, έτσι ώστε να απορροφούνται και να χρησιμοποιούνται καλύτερα από τον οργανισμό.
- Είναι το μόνο γάλα που περιέχει σίδηρο από μόνο του, συστατικό που δεν προσλαμβάνει από άλλη πηγή το βρέφος κατά τους πρώτους μήνες της ζωής του.
- Είναι εύπεπτο.
- Μειώνει την πιθανότητα ανάπτυξης παιδικών παθήσεων όπως άσθμα, μολύνσεων στα αυτιά, γαστρεντερολογικές μολύνσεις και αλλεργίες όπως και εμφάνιση διαβήτη, παχυσαρκίας και στη μετέπειτα ζωή.
- Παρέχει ορμόνες οι οποίες προάγουν τη φυσιολογική ανάπτυξη του βρέφους.
- Προάγει την ανάπτυξη συναισθηματικού δεσμού μεταξύ μητέρας και βρέφους.
- Βοηθά στην καλύτερη πνευματική ανάπτυξη.
- Είναι πάντοτε αποστειρωμένο, φρέσκο και βρίσκεται πάντα στη σωστή θερμοκρασία.

Πλεονεκτήματα του θηλασμού για τη μητέρα:

- Προκαλεί συστολές στη μήτρα, βοηθώντας την να επανέλθει στη φυσιολογική, πριν την εγκυμοσύνη, κατάσταση.
- Ελαττώνονται οι πιθανότητες για αιμορραγία και καρκίνο του μαστού και των ωοθηκών.
- Αποκτούν οι γυναίκες γρηγορότερα το φυσιολογικό τους βάρος.
- Εξοικονομείται κόπος και χρόνος από τη μητέρα, γιατί το γάλα είναι πάντα έτοιμο και στην κατάλληλη θερμοκρασία.
- Εξοικονομεί χρήματα (γάλα εμπορίου, μπιμπερό, συσκευές αποστείρωσης).
- Αναστέλλει την ωορρηξία κατά 75% και μειώνονται οι πιθανότητες για νέα εγκυμοσύνη.

(σελ. 134-135)

Μονάδες 4

(4X1=4)

(β) Δύο (2) λόγοι για τους οποίους θεωρείται απαραίτητη η εισαγωγή στερεάς τροφής στη διατροφή του βρέφους γύρω στον 6^ο μήνα της ζωής του:

- για να καλύψει τις αυξημένες απαιτήσεις του βρέφους σε ενέργεια
- για να καλύψει τις αυξημένες απαιτήσεις του βρέφους σε θρεπτικά συστατικά
- το δάγκωμα και το μάσημα τροφών συμβάλει στην ανάπτυξη των μυών που είναι αναγκαίοι για την προαγωγή της ομιλίας

(σελ. 139)

Μονάδες 4

(2X2=4)

(γ) Δύο (2) τροφές οι οποίες συστήνεται να αποφεύγονται στη διατροφή του βρέφους:

- Επεξεργασμένες τροφές
- Τροφές εμπορίου που περιέχουν ζάχαρη, αλάτι ή χρωστικές ουσίες.
- Τροφές και ροφήματα πλούσια σε ζάχαρη και θερμίδες
- Τροφές με επιπλέον προσθήκη αλατιού
- Τρόφιμα με πολλά λιπαρά
- Τρόφιμα με πολλά καρυκεύματα και μπαχαρικά
- Μέλι
- Καλαμπόκι, ξηροί καρποί, κομμάτι από καρότο, σταφύλι (τροφές που είναι σκληρές ή που να περιέχουν μικρά κομματάκια (π.χ. κουκούτσια)
- Φρέσκο αγελαδινό γάλα

(σελ. 140)

Μονάδες 2

(2X1=2)

(Σύνολο μονάδων 10)

Ερώτηση 4

(α) i. Ο κύριος Γεωργίου διαγνώστηκε με Διαβήτη τύπου II.

(σελ. 199)

Μονάδα 1

ii. **Δύο (2)** στοιχεία που χαρακτηρίζουν τον συγκεκριμένο τύπο διαβήτη:

- Είναι ο πιο συνηθισμένος τύπος διαβήτη
- Είναι πάθηση που δημιουργείται σταδιακά
- Συνήθως εμφανίζεται μετά την ηλικία των 40 χρόνων
- Τα αίτια πρόκλησής του είναι η ανεπαρκής παραγωγή ινσουλίνης ή η μη αποτελεσματική δράση της.
- Τα παχύσαρκα άτομα έχουν περισσότερες πιθανότητες να παρουσιάσουν διαβήτη τύπου II.
- Είναι μη ινσουλινοεξαρτώμενος (μπορεί να αντιμετωπιστεί με φαρμακευτική αγωγή)

(σελ. 199)

Μονάδες 2

(2X1=2)

(β) Τρία (3) συμπτώματα τα οποία είναι πιθανόν να παρουσίασε ο κύριος Γεωργίου λόγω του διαβήτη:

- συχνή ούρηση (πολυουρία)
- έντονη δίψα (πολυδιψία)
- πείνα (πολυφαγία)
- κόπωση
- ξηροστομία
- φαγούρα
- απώλεια βάρους

(σελ. 198)
Μονάδες 3
(3X1=3)

(γ) Δύο (2) επιχειρήματα για την κάθε σύσταση:

i. Να αυξήσει τις φυτικές ίνες στο καθημερινό του διαιτολόγιο:

- Έχουν καθοριστικό ρόλο στον έλεγχο των επιπέδων γλυκόζης και στην πιο αργή απορρόφηση της γλυκόζης στο αίμα
- Συμβάλλουν στον κορεσμό
- Συμβάλλουν στη γρηγορότερη απώλεια βάρους

ii. Να βάλει την καθημερινή άσκηση στη ζωή του: βοηθά στη(ν)

- Διατήρηση του ιδανικού βάρους ή την απώλεια βάρους στα υπέρβαρα άτομα.
- Καλύτερη λειτουργία της ινσουλίνης. Με τη σωματική άσκηση βελτιώνεται η ευαισθησία των ιστών στην ινσουλίνη. Το μυϊκό σύστημα χρησιμοποιεί πιο αποτελεσματικά τα επίπεδα ινσουλίνης στο αίμα.
- Μείωση της αρτηριακής πίεσης.
- Μείωση της χοληστερόλης του αίματος και των πιθανοτήτων για καρδιακά προβλήματα.
- Μείωση του στρες.

(σελ.201-204)
Μονάδες 4
(4X1=4)

(Σύνολο μονάδων 10)

.....**ΤΕΛΟΣ**.....