

**ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΚΑΙ ΝΕΟΛΑΙΑΣ**

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΑΝΩΤΕΡΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ

ΠΑΓΚΥΠΡΙΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΠΡΟΣΒΑΣΗΣ 2023

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΛΥΣΕΙΣ

ΜΑΘΗΜΑ: Οικιακή Οικονομία (42)
Ημερομηνία και Ώρα εξέτασης: Πέμπτη, 15 Ιουνίου 2023
08:00 - 10:30 π.μ.

Ο ΟΔΗΓΟΣ ΔΙΟΡΘΩΣΗΣ ΑΠΟΤΕΛΕΙΤΑΙ ΑΠΟ ΔΩΔΕΚΑ (12) ΣΕΛΙΔΕΣ

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

Ερώτηση 1

(α) Το προϊόν που προκύπτει από την κομποστοποίηση είναι το κομπόστ ή λίπασμα (Μονάδα 1) και ο τρόπος χρήσης του είναι ως εδαφοβελτιωτικό σε καλλιέργειες φυτών (Μονάδα 1).

2X1=2
Μονάδες 2

(β) Δύο (2) λόγοι για τους οποίους η κομποστοποίηση δεν τυγχάνει σημαντικής εφαρμογής στη χώρα μας είναι:

- Ο μεγάλος χρόνος παραμονής στη μονάδα ζύμωσης (χρονοβόρα διαδικασία)
- Το σχετικά υψηλό κόστος επένδυσης
- Δυσκολίες εξεύρεσης αγοράς του κομπόστ

2X1=2
Μονάδες 2

(γ) Δύο (2) άλλες μέθοδοι διαχείρισης απορριμμάτων, οι οποίες έχουν ως στόχο τη μετατροπή των απορριμμάτων σε χρήσιμο προϊόν είναι:

- Ανακύκλωση
- Υγειονομική ταφή
- Καύση

2X1=2
Μονάδες 2

Ερώτηση 2

(α) Η αειφόρος ανάπτυξη ικανοποιεί τις ανάγκες του παρόντος, χωρίς να θέτει σε κίνδυνο τη δυνατότητα των επόμενων γενεών να ικανοποιήσουν τις δικές τους ανάγκες.

1X2=2
Μονάδες 2

(β) Οι **τρεις (3)** συγκεκριμένες διαδικασίες, μέσω των οποίων μπορεί να πραγματοποιηθεί η βιώσιμη κατανάλωση είναι:

- Μείωση
- Επαναχρησιμοποίηση
- Ανακύκλωση ή

3R

- Reduce
- Reuse
- Recycle

3X1=3

Μονάδες 3

(γ) Το Ευρωπαϊκό Οικολογικό Σύμβολο (European Ecolabel) στη συσκευασία ενός προϊόντος για τον καταναλωτή, αποδεικνύει πως το προϊόν έχει κατασκευαστεί με φιλικές προς το περιβάλλον μεθόδους.

1X1=1

Μονάδα 1

Ερώτηση 3

(α) Το δικαίωμα επιλογής των πολιτών σε ό,τι αφορά στη χρήση ή όχι γενετικά τροποποιημένων οργανισμών σε τρόφιμα, βάσει της ευρωπαϊκής νομοθεσίας διασφαλίζεται με τη σήμανση και την ιχνηλασιμότητα των γενετικά τροποποιημένων τροφίμων και ζωοτροφών.

1X1= 1

Μονάδα 1

(β) Ορθό ή Λάθος

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

5X1=5

Μονάδες 5

Ερώτηση 4

(α) Οι υπόλοιπες **τρεις (3)** κατηγορίες αναγκών και **ένα (1)** παράδειγμα για την κάθε κατηγορία είναι:

- Φυσιολογικές ανάγκες: επιβίωση, ανάγκη για νερό, αέρα, τροφή, ύπνο.
- Κοινωνικές ανάγκες: ικανοποίηση του ανήκειν, της αγάπης, της οικειότητας/στοργής
- Ανάγκες αυτοεκτίμησης: προσωπική αξία, κοινωνική αναγνώριση, αίσθημα επιτυχίας

3X0,5=1,5 κατηγορίες αναγκών
3X0,5=1,5 παραδείγματα
Μονάδες 3

(β) Οι **τρεις (3)** ιδιότητες των οικονομικών αναγκών είναι:

- Εξέλιξη των αναγκών
- Πολλαπλασιασμός
- Προσωρινός κορεσμός

3X1=3
Μονάδες 3

Ερώτηση 5

(α) Η καταναλωτική απόφαση που αναφέρεται στο σενάριο θεωρείται συλλογική γιατί είναι κάτι που αφορά όλη την οικογένεια.

1X1=1
Μονάδα 1

(β) Πολλαπλής επιλογής:

iv.

(Διαπίστωση της ανάγκης, Αναζήτηση διαφόρων αγαθών ή υπηρεσιών, Συλλογή πληροφοριών, Έρευνα αγοράς, Αξιολόγηση όλων των προτάσεων.)

1X3=3
Μονάδες 3

(γ) Είναι σημαντικό για την πιο πάνω οικογένεια να ακολουθήσει τη διαδικασία λήψης καταναλωτικής απόφασης για να μειωθεί το ρίσκο μίας λανθασμένης απόφασης ή να αποφευχθεί ο κίνδυνος της αποτυχίας.

1X2=2
Μονάδες 2

Ερώτηση 6

(α) **Δύο (2)** στόχοι οι οποίοι είναι σημαντικό να επιτυγχάνονται για έναν/μία αθλητή/αθλήτρια, μέσω της διατροφής του είναι:

- Να καλύπτει τις ενεργειακές τους ανάγκες οι οποίες είναι σημαντικά αυξημένες λόγω της έντονης άσκησης, καθώς και 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 και την απαιτούμενη αναλογία μυϊκού ιστού-λίπους για το συγκεκριμένο άθλημα.
- Να βοηθήσει τον/την αθλητή αθλήτρια να μεγιστοποιήσει τα οφέλη της προπόνησης του/της, επιτρέποντας τη γρήγορη αποκατάσταση του οργανισμού από την έντονη προπόνηση.

2X1=2
Μονάδες 2

(β) **Δύο (2)** διατροφικές πηγές πρωτεϊνών υψηλής βιολογικής αξίας.

- Ζωικές τροφές
- σόγια

Σημείωση: Γίνονται αποδεκτά και παραδείγματα ζωικών τροφών (π.χ. τυρί, αυγά, κ.α.)

2X1=2
Μονάδες 2

(γ) **Ορθό ή Λάθος**

1. Ορθό
2. Ορθό
3. Λάθος
4. Ορθό

4X0,5=2
Μονάδες 2

Ερώτηση 7

(α) Δύο (2) διεθνώς αναγνωρισμένα συστήματα πιστοποίησης υγιεινής, ασφάλειας και ποιότητας τροφίμων και ποτών είναι:

HACCP και ISO

2X1=2

Μονάδες 2

ii. Βασικός σκοπός ενός από τα συστήματα που αναφέρατε πιο πάνω είναι:

- H.A.C.C.P.:

Είναι μία προληπτική μέθοδος, η οποία έχει ως σκοπό την εξασφάλιση της ασφάλειας και υγιεινής των τροφίμων και ποτών που παράγει μία επιχείρηση σε όλα τα στάδια της διαδικασίας παραγωγής και διάθεσης.

Η Το **H.A.C.C.P.** αποτελεί ένα σύστημα διαχείρισης, μέσω του οποίου εντοπίζονται και ελέγχονται τα σημεία εκείνα της παραγωγικής διαδικασίας των τροφίμων στα οποία καταδοκούν κίνδυνοι.

- ISO:

Το ISO είναι ένας διεθνής οργανισμός, ο οποίος τυποποιεί τον τρόπο που οι επιχειρήσεις και οι οργανισμοί λειτουργούν, παράγουν και εμπορεύονται τα προϊόντα και τις υπηρεσίες τους.

1X1=1

Μονάδα 1

(β) Αντιστοίχιση:

- Α – 3
- Β – 1
- Γ – 2

3X1= 3

Μονάδες 3

Ερώτηση 8

(α) Τρεις (3) λόγους για τους οποίους οι ανάγκες σε ενέργεια και θρεπτικά συστηματικά αυξάνονται κατά την παιδική ηλικία, σε σύγκριση με τη βρεφική ηλικία είναι:

- να λειτουργεί ο οργανισμός φυσιολογικά
- να αναπληρώνονται οι καθημερινές «φθορές»

- να καλύπτονται οι σωματικές τους δραστηριότητες
- να αναπτύσσεται το παιδί
- να αποθηκεύονται τα διάφορα θρεπτικά συστατικά που θα ικανοποιήσουν μελλοντικές ανάγκες του ατόμου, π.χ. ένα παιδί με γερό σκελετό είναι καλύτερα προετοιμασμένο για τη γρήγορη ανάπτυξη στην εφηβική ηλικία και για την αποφυγή προβλημάτων, λόγω απώλειας ασβεστίου στην ενήλικη ζωή.

3X1=3

Μονάδες 3

(β) Ένας (1) λόγος που δικαιολογεί τον ιδιαίτερο ρόλο που διαδραματίζουν τα πιο κάτω θρεπτικά συστατικά στην ανάπτυξη του παιδιού είναι:

- Ο **σίδηρος** για τη μεγάλη ανάπτυξη του όγκου του αίματος. Ένα συχνό πρόβλημα που μπορεί να παρουσιαστεί στην παιδική ηλικία είναι η σιδηροπενική αναιμία.
- Το **ασβέστιο**:
 - βοηθά στην ανάπτυξη των οστών
 - βοηθά στην αύξηση της οστικής μάζας και πυκνότητας.
- Η **βιταμίνη C**:
 - προστατεύει το ανοσοποιητικό σύστημα.
 - βοηθά στην απορρόφηση του σιδήρου από τις φυτικές τροφές.

3X1=3

Μονάδες 3

Ερώτηση 9

(α) Ο τύπος διαβήτη στον οποίο αναφέρεται το δημοσίευμα είναι ο διαβήτης τύπου II ή Μη ινσουλινοεξαρτώμενος διαβήτης

1X1=1

Μονάδα 1

(β) Η πρόσληψη υδατανθράκων και κυρίως σύνθετων με υψηλή περιεκτικότητα φυτικών ινών συμβάλλει στην πρόληψη και αντιμετώπιση του διαβήτη και της παχυσαρκίας είναι:

- Διαβήτης: Οι φυτικές ίνες παίζουν καθοριστικό ρόλο στον έλεγχο των επιπέδων γλυκόζης και στην πιο αργή απορρόφηση της γλυκόζης στο αίμα.
- Παχυσαρκία: Οι φυτικές ίνες συμβάλλουν στον κορεσμό, καθώς και στη γρηγορότερη απώλεια βάρους.

2X1,5=3

Μονάδες 3

(γ) Η ποσοστιαία αναλογία ενέργειας η οποία συστήνεται να προσλαμβάνεται από το λίπος μέσω της καθημερινής διατροφής ενός ατόμου για αποφυγή της παχυσαρκίας και κατ' επέκταση της εμφάνισης διαβήτη είναι **30%** (Μονάδα 1).

Ο **λόγος** που χρειάζεται 30% είναι για να διατηρούνται τα επίπεδα χοληστερόλης και τριγλυκεριδίων στο αίμα στα φυσιολογικά τους επίπεδα (Μονάδα 1).

2X1=1
Μονάδες 2

Ερώτηση 10

(α) Ο σκοπός των συγκεκριμένων εξετάσεων είναι η αποτροπή πιθανών κινδύνων που απειλούν την μητέρα και το παιδί, ώστε αν χρειαστεί να ληφθούν κάποια μέτρα, αυτό να γίνει έγκαιρα.

1X1=1
Μονάδα 1

(β) **Τρεις (3)** σοβαρές γενετικές παθήσεις που πιθανόν να εντοπιστούν κατά τη διάρκεια της κύησης μετά από προληπτικές εξετάσεις είναι:

- Μεσογειακή Αναιμία
- Σύνδρομο Down
- Δρεπανοκυτταρική αναιμία
- Κυστική ίνωση

3X1=3
Μονάδες 3

(γ) Ορθό ή Λάθος

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

4X0,5=2
Μονάδες 2

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

Να απαντήσετε και τις τέσσερις (4) ερωτήσεις.

Η κάθε ερώτηση βαθμολογείται με δέκα (10) μονάδες.

Ερώτηση 1

(α) i. Ο περιορισμός στην κατανάλωση ζάχαρης μειώνει την πιθανότητα παχυσαρκίας η οποία αποτελεί κίνδυνο για καρδιοπάθειες.

ii. Η αύξηση της πρόσληψης ω-3 λιπαρών οξέων:

- μειώνουν την κακή χοληστερόλη (LDL) και αυξάνουν την καλή χοληστερόλη (HDL) στο αίμα
- μειώνουν την πηκτικότητα του αίματος
- μειώνουν την πιθανότητα θρόμβωσης

2X1.5=3
Μονάδες 3

(β) Η κατηγορία λιπαρών οξέων στην οποία είναι πλούσια οι πιο κάτω τροφές είναι:

i. Ελαιόλαδο: Μονοακόρεστα λιπαρά οξέα τα οποία:

- μειώνουν την ολική χοληστερόλη στο αίμα
- μειώνουν την κακή χοληστερόλη (LDL)
- δεν μειώνουν την καλή χοληστερόλη (HDL)

ii. Βοδινό στέικ: Κορεσμένα λιπαρά οξέα τα οποία:

- αυξάνουν την κακή χοληστερόλη (LDL)

2X2=4
Μονάδες 4

(γ) Αντιστοίχιση:

Γ1 – i

Γ2 – ii

2X1.5=3
Μονάδες 3

Ερώτηση 2

(α) Τρία (3) πλεονεκτήματα που προκύπτουν από την συντήρηση τροφίμων είναι:

- Η αύξηση του χρόνου διατήρησής τους, γεγονός που επιτρέπει τη διάθεση και εμπορία τους σε πολύ απομακρυσμένες περιοχές.
- Η βελτίωση του γεωργικού εισοδήματος.

- Ο εφοδιασμός με τρόφιμα των αστικών περιοχών και των μεγάλων πόλεων, όπου δεν υπάρχει παραγωγή τους.
- Η διάθεση τροφίμων σε όλη τη διάρκεια του χρόνου, παρά την εποχιακή παραγωγή σε ορισμένα από αυτά.
- Η δυνατότητα διατήρησης αποθεμάτων σε τρόφιμα για την αντιμετώπιση έκτακτων καταστάσεων.

3X1=3
Μονάδες 3

(β) Αντιστοίχιση:

B1 – iii

B2 – iv

B3 – i

3X1=3
Μονάδες 3

(γ) i. **Δύο (2)** κατηγορίες προσθέτων που έχουν ως βασικό σκοπό χρήσης τους την παρεμπόδιση της αλλοίωσης των τροφίμων είναι:

- Τα συντηρητικά
- Τα αντιοξειδωτικά

2X1=2
Μονάδες 2

ii. **Δύο (2)** παραδείγματα τροφίμων ή ποτών για την κάθε κατηγορία προσθέτων είναι:

Συντηρητικά:

- αναψυκτικά
- οινοπνευματώδη
- τυποποιημένα γλυκά
- μαρμελάδες
- ντρέσινγκ
- κέτσαπ

Αντιοξειδωτικά:

- χυμοί
- αλεύρι
- κρέας

4X0,5=2
Μονάδες 2

Ερώτηση 3

(α) Τρεις λόγοι για τους οποίους η μέλλουσα μητέρα χρειάζεται επιπλέον, περίπου 300 θερμίδες (Kcal) τη μέρα είναι για:

- τη δημιουργία των οργάνων (πλακούντα, ομφάλιου λώρου, αμνιακού σάκου) που θα βοηθήσουν στην ανάπτυξη του εμβρύου.
- τη δημιουργία του εμβρύου.
- τη συντήρηση του οργανισμού της εγκύου.
- την προετοιμασία των μαστών για θηλασμό.

3X1=3

Μονάδες 3

(β) i. Δύο (2) παραδείγματα τροφών που συστήνεται να αποφεύγει η μητέρα κατά τη διάρκεια του θηλασμού και πιθανόν να επιβαρύνουν το πεπτικό σύστημα του βρέφους είναι:

- Φαγητά με έντονη γεύση
- Μπαχαρικά
- Τηγανιτά
- Και γενικά οτιδήποτε μπορεί να επιβαρύνει το πεπτικό σύστημα του βρέφους.

2X0,5= 1

Μονάδα 1

ii. Δύο (2) παραδείγματα τροφών/ροφημάτων , εκτός από το νερό, από τα οποία η θηλάζουσα μπορεί να καλύψει τις αυξημένες ανάγκες της σε υγρά είναι:

- Γάλα
- Χυμοί φρούτων και λαχανικών ή σούπας.

2X0,5=1

Μονάδα 1

(γ) Αντιστοίχιση

A- 3

B- 5

Γ- 1

Δ- 2

Ε- 4

5X1=5

Μονάδες 5

Ερώτηση 4

(α) **Τέσσερις (4)** παράγοντες που πιθανόν να προκαλέσουν υπέρταση είναι:

- Κληρονομικότητα
- Ηλικία
- Φύλο
- Φυλή
- Παχυσαρκία
- Ευαισθησία στο αλάτι
- Κατάχρηση οινόπνεύματος
- Καθιστική ζωή
- Αντισυλληπτικά χάπια ή ορμονικά σκευάσματα

4X0,5=2
Μονάδες 2

(β) **Δύο (2)** συνέπειες που πιθανόν να προκληθούν από τη μη αντιμετώπιση της υπέρτασης είναι:

- Να επιβαρύνει τη λειτουργία της καρδιάς και των αρτηριών
- Καρδιακή ανεπάρκεια
- Στεφανιαία νόσο
- Αρτηριοσκλήρυνση
- Ανεύρυσμα αορτής
- Εγκεφαλικό επεισόδιο
- Νεφρική ανεπάρκεια

2X1=2
Μονάδες 2

(γ) Πολλαπλής επιλογής:

- Γ1. – i
- Γ2. – ii
- Γ3. – i
- Γ4. – iii

4X1=4
Μονάδες 4

(δ) **ί.Ένας (1)** λόγος με τον οποίο η τακτική σωματική δραστηριότητα συμβάλλει στη μείωση της αρτηριακής πίεσης είναι:

- βελτιώνει τον μεταβολισμό
- τονώνει το καρδιαγγειακό σύστημα
- διευρύνει τις αντοχές της καρδιάς

1X1=1
Μονάδα 1

ii. **Δύο (2)** παραδείγματα άσκησης είναι:

- το τρέξιμο
- το κολύμπι
- η ποδηλασία
- το περπάτημα
- ο χορός

Σημείωση: Γίνεται αποδεκτή οποιαδήποτε αναφορά σε άλλο είδος αερόβιας άσκησης.

2X0,5=1
Μονάδα 1

-ΤΕΛΟΣ-