

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

**ΠΑΓΚΥΠΡΙΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΠΡΟΣΒΑΣΗΣ 2023**

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

**ΤΟ ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΟ ΔΟΚΙΜΙΟ ΑΠΟΤΕΛΕΙΤΑΙ ΑΠΟ ΕΝΤΕΚΑ (11) 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 επεξεργασία και τελική διάθεση των αστικών οργανικών απορριμμάτων αποτελεί σημαντικό πρόβλημα [...]. Η ΕΕ με την οδηγία 99/31/ΕΕ (Landfill Directive) υποχρεώνει τα κράτη μέλη της ΕΕ να περιορίσουν τις ποσότητες αστικών οργανικών απορριμμάτων που καταλήγουν σε χώρους υγειονομικής ταφής. Η κομποστοποίηση αποτελεί μία από τις κύριες εναλλακτικές τεχνικές διαχείρισης οργανικών απορριμμάτων, που δυστυχώς δεν τυγχάνει σημαντικής εφαρμογής στη χώρα μας».*

Πηγή: <https://www.akti.org.cy/category/publications/page/20/>

**(α)** Να ονομάσετε το προϊόν που προκύπτει από την κομποστοποίηση και να αναφέρετε τον τρόπο χρήσης του.

(Μονάδες 2)

**(β)** Να δικαιολογήσετε γιατί η κομποστοποίηση δεν τυγχάνει σημαντικής εφαρμογής στη χώρα μας, αναφέροντας **δύο (2)** πιθανούς λόγους.

(Μονάδες 2)

**(γ)** Να ονομάσετε **δύο (2)** άλλες μεθόδους διαχείρισης απορριμμάτων, οι οποίες έχουν ως στόχο τη μετατροπή των απορριμμάτων σε χρήσιμο προϊόν.

(Μονάδες 2)

### **Ερώτηση 2**

Η βιώσιμη κατανάλωση μπορεί να θεωρηθεί ως ένα βήμα προς την αειφόρο ανάπτυξη.

**(α)** Να εξηγήσετε, σε συντομία, την έννοια της αειφόρου ανάπτυξης.

(Μονάδες 2)

**(β)** Να ονομάσετε τις **τρεις (3)** συγκεκριμένες διαδικασίες, μέσω των οποίων μπορεί να πραγματοποιηθεί η βιώσιμη κατανάλωση.

(Μονάδες 3)

**(γ)** Να εξηγήσετε τη σημασία του Ευρωπαϊκού Οικολογικού Συμβόλου (European Ecolabel) στη συσκευασία ενός προϊόντος.

(Μονάδα 1)

### Ερώτηση 3

Η παραγωγή και η κατανάλωση γενετικά τροποποιημένων τροφίμων έχει προκαλέσει τα τελευταία χρόνια ποικίλους προβληματισμούς στους καταναλωτές, σχετικά με την ασφάλεια της υγείας τους αλλά και του περιβάλλοντος.

(α) Να εξηγήσετε πως διασφαλίζεται το δικαίωμα επιλογής των καταναλωτών σε ό,τι αφορά στη χρήση ή όχι γενετικά τροποποιημένων οργανισμών σε τρόφιμα, βάσει της ευρωπαϊκής νομοθεσίας.

(Μονάδα 1)

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

Να σημειώσετε στο τετράδιο απαντήσεων τον αριθμό της κάθε δήλωσης (i.- v.) με τον αντίστοιχο χαρακτηρισμό.

- i. Η διαδικασία παραγωγής των γενετικά τροποποιημένων τροφίμων αυξάνει το κόστος παραγωγής τους.
- ii. Οι νέες ιδιότητες που προκύπτουν μετά τη δημιουργία ενός γενετικά τροποποιημένου τρόφιμου είναι πάντοτε εμφανείς στην εξωτερική του εμφάνιση.
- iii. Τα γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα αφορούν μόνο σε τρόφιμα φυτικής προέλευσης.
- iv. Μέσω της γενετικής τροποποίησης είναι δυνατόν να προκύψουν τρόφιμα με τις ιδιότητες που επιθυμούν οι καταναλωτές.
- v. Η Κύπρος διαθέτει ειδικό εργαστήριο για την ανίχνευση ή την ποσοτικοποίηση γενετικά τροποποιημένων οργανισμών σε τρόφιμα.

(Μονάδες 5)

### Ερώτηση 4

*«Σε μια εποχή με βασικό χαρακτηριστικό τον υπερκαταναλωτισμό και την αγωνία κάλυψης ολοένα και περισσότερων αναγκών, θα μπορούσε κανείς να αναρωτηθεί με ποια κριτήρια και με βάση ποιες προτεραιότητες προσπαθούν οι άνθρωποι να ικανοποιήσουν όλες αυτές τις αναδυόμενες ανάγκες τους.»*

Πηγή: <https://www.dia-trofis.gr/psixologia-diatrofi/ikanopoiisi-antropinon-anagon-kritiria/>

(α) Η πιο διαδεδομένη κατηγοριοποίηση των αναγκών είναι αυτή του Αβραάμ Μάσλοου, ο οποίος ομαδοποίησε τις ανθρώπινες ανάγκες σε πέντε κατηγορίες, δύο εκ των οποίων είναι η ανάγκη ασφάλειας και η ανάγκη αυτοπραγμάτωσης.

Να ονομάσετε τις υπόλοιπες **τρεις (3)** κατηγορίες αναγκών και να αναφέρετε **ένα (1)** παράδειγμα για την κάθε κατηγορία.

(Μονάδες 3)

(β) Σύμφωνα με το απόσπασμα ο υπερκαταναλωτισμός δημιουργεί πλασματικές ανάγκες που συχνά η ικανοποίησή τους απαιτεί τη χρήση οικονομικών αγαθών.

Να γράψετε τις **τρεις (3)** ιδιότητες των οικονομικών αναγκών.

(Μονάδες 3)

## Ερώτηση 5

Ο Άγγελος είναι φοιτητής στο Πανεπιστήμιο Κύπρου. Ο τόπος διαμονής του απέχει αρκετά από το πανεπιστήμιο και αυτό του δημιουργεί άγχος για την έγκαιρη προσέλευσή του στα μαθήματα. Συζητώντας με τους γονείς του για το πρόβλημα της μετακίνησης, κατέληξαν ότι η καλύτερη λύση είναι η αγορά ενός αυτοκινήτου. Γνωρίζουν ότι η εφαρμογή της διαδικασίας λήψης καταναλωτικής απόφασης θα βοηθήσει στην επιλογή τους.

**(α)** Να εξηγήσετε γιατί η καταναλωτική απόφαση που αναφέρεται στο πιο πάνω σενάριο θεωρείται συλλογική.

(Μονάδα 1)

**(β)** Να επιλέξετε σε ποιο από τα ακόλουθα σημεία (i. - iv.) καταγράφονται με την ορθή σειρά τα στάδια της διαδικασίας λήψης καταναλωτικής απόφασης, σημειώνοντας την απάντησή σας στο τετράδιο απαντήσεων.

- i. Διαπίστωση της ανάγκης, Αναζήτηση διαφόρων αγαθών ή υπηρεσιών, Έρευνα αγοράς, Συλλογή Πληροφοριών, Αξιολόγηση όλων των προτάσεων
- ii. Διαπίστωση της ανάγκης, Συλλογή Πληροφοριών, Αναζήτηση διαφόρων αγαθών ή υπηρεσιών, Έρευνα αγοράς, Αξιολόγηση όλων των προτάσεων
- iii. Διαπίστωση της ανάγκης, Αξιολόγηση όλων των προτάσεων, Αναζήτηση διαφόρων αγαθών ή υπηρεσιών, Συλλογή Πληροφοριών, Έρευνα αγοράς
- iv. Διαπίστωση της ανάγκης, Αναζήτηση διαφόρων αγαθών ή υπηρεσιών, Συλλογή Πληροφοριών, Έρευνα αγοράς, Αξιολόγηση όλων των προτάσεων

(Μονάδες 3)

**(γ)** Να δικαιολογήσετε γιατί είναι σημαντικό για την πιο πάνω οικογένεια να ακολουθήσει τη διαδικασία λήψης καταναλωτικής απόφασης.

(Μονάδες 2)

## Ερώτηση 6

Η διατροφή των αθλητών/αθλητριών είναι βασισμένη στις αρχές της ισορροπημένης/υγιεινής διατροφής που ισχύουν για τον γενικό πληθυσμό, παρουσιάζοντας όμως ορισμένες διαφοροποιήσεις ανάλογα με το είδος, την ένταση και τη διάρκεια της άσκησης.

**(α)** Να γράψετε **δύο (2)** στόχους οι οποίοι είναι σημαντικό να επιτυγχάνονται για έναν/μία αθλητή/αθλήτρια, μέσω της διατροφής του/της.

(Μονάδες 2)

**(β)** Οι πρωτεΐνες επηρεάζουν την αθλητική απόδοση, καθώς συμβάλλουν στην ανάπτυξη των μυών και στη μυϊκή αποκατάσταση μετά την άθληση. Κατά συνέπεια, η ποιότητα και η σωστή ποσότητα των πρωτεϊνών που προσλαμβάνονται αποτελεί σημείο ιδιαίτερης προσοχής.

i. Να ονομάσετε **δύο (2)** διατροφικές πηγές πρωτεϊνών υψηλής βιολογικής αξίας.  
(Μονάδες 2)

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

Να σημειώσετε στο τετράδιο απαντήσεων τον αριθμό της κάθε δήλωσης (1 - 4) με τον αντίστοιχο χαρακτηρισμό.

1. Η υπερβολική πρόσληψη πρωτεΐνης από τους/τις αθλητές/αθλήτριες οδηγεί στην αποθήκευσή της ως λίπος.
2. Η υπερβολική πρόσληψη πρωτεΐνης από τους/τις αθλητές/αθλήτριες μπορεί να προκαλέσει αφυδάτωση.
3. Η υπερβολική πρόσληψη πρωτεΐνης από τους/τις αθλητές/αθλήτριες μπορεί να προκαλέσει απώλεια σιδήρου από τα ούρα.
4. Η ημερήσια ποσοστιαία αναλογία ενέργειας από τις πρωτεΐνες για τους/τις αθλητές/αθλήτριες συστήνεται να είναι γύρω στο 10-15%.

(Μονάδες 2)

### Ερώτηση 7

**(α)** Η υγιεινή, η ασφάλεια και η ποιότητα των τροφίμων μπορεί να διασφαλιστεί μέσω διαφόρων συστημάτων ελέγχου.

i. Να ονομάσετε τα **δύο (2)** διεθνώς αναγνωρισμένα συστήματα πιστοποίησης υγιεινής, ασφάλειας και ποιότητας τροφίμων και ποτών.

(Μονάδες 2)

ii. Να εξηγήσετε σε συντομία τον βασικό σκοπό, του ενός από τα συστήματα που αναφέρατε στο υποερώτημα (α) i.

(Μονάδα 1)

**(β)** Να αντιστοιχίσετε τα τρόφιμα της Στήλης Α', με τα πιθανά αίτια υποβάθμισης της ποιότητας και αλλοίωσής τους στη Στήλη Β'.

Να μεταφέρετε στο τετράδιο απαντήσεων τα γράμματα της Στήλης Α' και να γράψετε δίπλα από κάθε γράμμα τον αριθμό της Στήλης Β' που αντιστοιχεί στη σωστή απάντηση (π.χ. Α – 1).

Στήλη Α'	Στήλη Β'
A. Ξηροί καρποί	1. Ενζυματική κασπάνωση
B. Κομμένο αχλάδι	2. Ανεπιθύμητη μη ενζυματική κασπάνωση
Γ. Συμπυκνωμένος χυμός φρούτων	3. Οξειδωση (τάγκιση)

(Μονάδες 3)

## Ερώτηση 8

Η παιδική ηλικία, ορίζεται ως η χρονική περίοδος από τη βρεφική ηλικία μέχρι την εφηβεία. Η ανάπτυξη του παιδιού, κατά την περίοδο αυτή, οδηγεί στη διαφοροποίηση των αναγκών του σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά.

(α) Να αναφέρετε **τρεις (3)** λόγους για τους οποίους οι ανάγκες σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά αυξάνονται κατά την παιδική ηλικία, σε σύγκριση με τη βρεφική ηλικία.

(Μονάδες 3)

(β) Πιο κάτω παρουσιάζονται ορισμένα από τα θρεπτικά συστατικά των οποίων οι ανάγκες αυξάνονται σταδιακά με την αύξηση της ηλικίας του παιδιού. Να δικαιολογήσετε τον ιδιαίτερο ρόλο που διαδραματίζουν στην ανάπτυξη του παιδιού, δίνοντας **ένα (1)** λόγο για το κάθε ένα.

- i. Σίδηρος
- ii. Ασβέστιο
- iii. Βιταμίνη C

(Μονάδες 3)

## Ερώτηση 9

*"Ενώ ο διαβήτης μπορεί να επηρεάσει οποιονδήποτε, ο κίνδυνος ανάπτυξής του είναι υψηλότερος μεταξύ των ατόμων με παχυσαρκία. Αυτό οφείλεται στη φλεγμονή που συνοδεύει γενικά την παχυσαρκία και τις επιπτώσεις της στην αντίσταση στην ινσουλίνη ..."*

Πηγή: <https://www.verywellhealth.com/obesity-and-diabetes-6823190#Risks>

(α) Να ονομάσετε τον τύπο διαβήτη στον οποίο αναφέρεται το δημοσίευμα.

(Μονάδα 1)

(β) Σύμφωνα με το πιο πάνω δημοσίευμα, υπάρχει συσχέτιση μεταξύ της παχυσαρκίας και της ανάπτυξης διαβήτη.

Να εξηγήσετε πως η πρόσληψη υδατανθράκων και κυρίως σύνθετων με υψηλή περιεκτικότητα φυτικών ινών συμβάλλει στην πρόληψη και αντιμετώπιση:

- i. του διαβήτη
- ii. της παχυσαρκίας

(Μονάδες 3)

(γ) Να γράψετε και να δικαιολογήσετε την 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.

(Μονάδες 2)

## Ερώτηση 10

Ο προγεννητικός έλεγχος αφορά στις εξετάσεις που πρέπει να προηγηθούν μιας εγκυμοσύνης, καθώς και τις εξετάσεις που πρέπει να γίνουν αμέσως μόλις διαπιστωθεί η εγκυμοσύνη.

(α) Να αναφέρετε τον σκοπό των συγκεκριμένων εξετάσεων.

(Μονάδα 1)

(β) Να ονομάσετε **τρεις (3)** σοβαρές γενετικές παθήσεις που πιθανόν να εντοπιστούν κατά τη διάρκεια της κύησης μετά από προληπτικές εξετάσεις.

(Μονάδες 3)

(γ) 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. Σε περίπτωση δεύτερης εγκυμοσύνης, πρέπει να επαναληφθούν όλες οι εξετάσεις του προγεννητικού ελέγχου.
- ii. Ο πατέρας μπορεί να υποβληθεί σε εξετάσεις προγεννητικού ελέγχου, ειδικά όταν ανιχνευθεί παθολογικό αποτέλεσμα στις εξετάσεις της συντρόφου του.
- iii. Αν ένα βρέφος γεννηθεί με την "αιμολυτική νόσο των νεογνών", τότε θα εμφανίσει αναιμία και ίκτερο.
- iv. Αν και οι δύο μελλοντικοί γονείς έχουν το στίγμα, δεν υπάρχει κανένα πρόβλημα για το βρέφος.

(Μονάδες 2)

**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**

*«Δεν είναι μυστικό ότι η υγιεινή διατροφή βοηθά για μια υγιή καρδιά. Στην πραγματικότητα, όταν πρόκειται για την πρόληψη και τη θεραπεία των καρδιακών παθήσεων, η πραγματοποίηση ορισμένων προσαρμογών στη διατροφή σας είναι θεμελιώδης... ειδικά εάν καταναλώνετε μεγάλες ποσότητες ανθυγιεινών τροφίμων.»*

Πηγή: <https://meygeia.gr/trote-gia-ygii-kardia/>

**(α)** Ανάμεσα στις διατροφικές οδηγίες που συστήνεται να ακολουθούνται καθημερινά, για υγιή καρδιά είναι:

- i. Ο περιορισμός στην κατανάλωση ζάχαρης
- ii. Η αύξηση της πρόσληψης ω-3 λιπαρών οξέων

Να δικαιολογήσετε την τήρηση των πιο πάνω διατροφικών οδηγιών στην πρόληψη των καρδιαγγειακών νοσημάτων, δίνοντας **ένα (1)** επιχειρήμα για κάθε οδηγία.

(Μονάδες 3)

**(β)** Να ονομάσετε την κατηγορία λιπαρών οξέων στην οποία είναι πλούσια τα πιο κάτω τρόφιμα και να εξηγήσετε την επίδραση της κάθε κατηγορίας στα επίπεδα της χοληστερόλης του αίματος. Για κάθε τρόφιμο να δοθεί ξεχωριστά η απάντηση.

- i. Ελαιόλαδο
- ii. Βοδινό στέικ

(Μονάδες 4)

**(γ)** Να επιλέξετε μόνο **μία (1)** απάντηση για κάθε ερώτημα πολλαπλής επιλογής, σημειώνοντας στο τετράδιο απαντήσεων τον αριθμό του ερωτήματος (Γ1 – Γ2) με την αντίστοιχη απάντηση (i.- iv.).

**Γ1.** Η καθημερινή κατανάλωση κορεσμένου λίπους πρέπει να είναι:

- i. μέχρι 10% των ολικών ημερήσιων ενεργειακών αναγκών
- ii. μέχρι 15% των ολικών ημερήσιων ενεργειακών αναγκών
- iii. μέχρι 20% των ολικών ημερήσιων ενεργειακών αναγκών
- iv. μέχρι 30% των ολικών ημερήσιων ενεργειακών αναγκών

**Γ2.** Η Μεσογειακή Διατροφή συστήνει τη:

- i. συχνή κατανάλωση κορεσμένων και trans λιπαρών
- ii. συχνή κατανάλωση μονοακόρεστων και πολυακόρεστων λιπαρών οξέων
- iii. συχνή κατανάλωση κορεσμένων και πολυακόρεστων λιπαρών οξέων
- iv. συχνή κατανάλωση μονοακόρεστων και trans λιπαρών οξέων

(Μονάδες 3)



## Ερώτηση 2

Η συντήρηση των τροφίμων περιλαμβάνει κάθε μέθοδο με την οποία τα τρόφιμα προστατεύονται από τη διάβρωση, την οξείδωση, τα βακτήρια, τους μύκητες και τους μικροοργανισμούς.

Πηγή: <https://www.britannica.com/summary/food-preservation>

**(α)** Να αναφέρετε **τρία (3)** πλεονεκτήματα που προκύπτουν από τη συντήρηση των τροφίμων.

(Μονάδες 3)

**(β)** Να επιλέξετε μόνο **μία (1)** απάντηση για κάθε ερώτημα πολλαπλής επιλογής, σημειώνοντας στο τετράδιο απαντήσεων τον αριθμό του ερωτήματος (B1 - B3) με την αντίστοιχη απάντηση (i.- iv.).

**B1.** Ποια από τις πιο κάτω μεθόδους συντήρησης τροφίμων δεν εμπίπτει στην κατηγορία των φυσικών μεθόδων;

- i. Ακτινοβολήση
- ii. Αφυδάτωση
- iii. Κάπνισμα
- iv. Αποστείρωση

**B2.** Ποια από τις παρακάτω μεθόδους συντήρησης τροφίμων αποβλέπει κυρίως στην καταστροφή των παθογόνων οργανισμών και επιτυγχάνεται σε θερμοκρασίες κάτω των 100°C;

- i. Μαγείρεμα
- ii. Ζεμάτισμα
- iii. Αποστείρωση
- iv. Παστερίωση

**B3.** Ποια επεξεργασία αναφέρεται στη διαδικασία απομάκρυνσης μέρους του νερού που περιέχεται στα τρόφιμα;

- i. Συμπύκνωση
- ii. Αφυδάτωση
- iii. Αποστείρωση
- iv. Παστερίωση

(Μονάδες 3)

**(γ)** Σημαντικό ρόλο στη συντήρηση των τροφίμων έχουν και τα πρόσθετα.

- i. Να ονομάσετε **δύο (2)** κατηγορίες προσθέτων που έχουν ως βασικό σκοπό χρήσης τους την παρεμπόδιση της αλλοίωσης των τροφίμων.

(Μονάδες 2)

- ii. Να αναφέρετε **δύο (2)** παραδείγματα τροφίμων ή ποτών για την κάθε κατηγορία προσθέτων που ονομάσατε στο υποερώτημα (γ) i.

(Μονάδες 2)

### Ερώτηση 3

«Μια υγιεινή διατροφή είναι ιδιαίτερα σημαντική κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και του θηλασμού. Η διατροφή στην εγκυμοσύνη και τον θηλασμό, επηρεάζει άμεσα την υγεία της ίδιας, του αναπτυσσόμενου εμβρύου καθώς και της μελλοντικής υγείας του παιδιού της.»

Πηγή: <https://plantbased.gr/%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%AE-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CE%B5%CE%B3%CE%BA%CF%85%CE%BC%CE%BF%CF%83%CF%8D%CE%BD%CE%B7-%CE%B8%CE%B7%CE%BB%CE%B1%CF%83%CE%BC%CF%8C%CF%82/>

(α) Μετά το 1<sup>ο</sup> τρίμηνο της εγκυμοσύνης, η μέλλουσα μητέρα χρειάζεται επιπλέον, περίπου 300 θερμίδες ημερησίως.

Να αναφέρετε **τρεις (3)** λόγους που να δικαιολογούν τις αυξημένες θερμιδικές ανάγκες κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης.

(Μονάδες 3)

(β) Να ονομάσετε:

i. **δύο (2)** παραδείγματα τροφών που συστήνεται να αποφεύγει η μητέρα κατά τη διάρκεια του θηλασμού τα οποία πιθανόν να επιβαρύνουν το πεπτικό σύστημα του βρέφους.

(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.

(Μονάδα 1)

(γ) Πιο κάτω παρουσιάζονται συγκεκριμένα τρόφιμα/ποτά (Στήλη Α΄) των οποίων η κατανάλωση σε μικρότερες ή μεγαλύτερες ποσότητες από τις συνιστώμενες, μπορεί να προκαλέσει ανεπιθύμητες επιπτώσεις στο έμβρυο (Στήλη Β΄), κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης.

Να αντιστοιχίσετε τα τρόφιμα/ποτά στην Στήλη Α΄, με τις ανεπιθύμητες επιπτώσεις στο έμβρυο της Στήλης Β΄.

Να μεταφέρετε στο τετράδιο απαντήσεων τα γράμματα της Στήλης Α΄ και να γράψετε δίπλα από κάθε γράμμα τον αριθμό της Στήλης Β΄ που αντιστοιχεί στη σωστή απάντηση (π.χ. Α -1).

Στήλη Α΄	Στήλη Β΄
A. Ξιφίας	1. Τερατογένεση
B. Λαχανικά με σκούρο πράσινο χρώμα	2. Μειωμένος ρυθμός ανάπτυξης
Γ. Συκώτι	3. Επίδραση στο νευρικό σύστημα
Δ. Αλκοολούχα ποτά	4. Υπερδιέγερση
Ε. Καφές τύπου εσπρέσο	5. Δισχιδής ράχη

(Μονάδες 5)

#### Ερώτηση 4

«Η αρτηριακή υπέρταση επηρεάζει συνήθως τους ενήλικες και προκαλεί μακροπρόθεσμα πολυάριθμα νοσήματα. Ένας στους τρεις ενήλικες παγκοσμίως εμφανίζει υπέρταση, οπότε έχει αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης επιπλοκών.»

Πηγή: <https://eody.gov.gr/disease/artiriaki-ypertasi/>

(α) Να αναφέρετε **τέσσερις (4)** παράγοντες που πιθανόν να προκαλέσουν υπέρταση.

(Μονάδες 2)

(β) Όταν η υπέρταση δεν ελέγχεται και δεν αντιμετωπίζεται κατάλληλα, μπορεί να προκαλέσει σοβαρές συνέπειες στην υγεία του ατόμου.

Να ονομάσετε **δύο (2)** συνέπειες που πιθανόν να προκληθούν από τη μη αντιμετώπιση της υπέρτασης.

(Μονάδες 2)

(γ) Να επιλέξετε μόνο **μία (1)** απάντηση για κάθε ερώτημα πολλαπλής επιλογής, σημειώνοντας στο τετράδιο απαντήσεων τον αριθμό του ερωτήματος (Γ1 – Γ4) με την αντίστοιχη απάντηση (i.- iv.).

**Γ1.** Τα ανόργανα άλατα που βοηθούν στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης όταν αυτά καταναλώνονται στο πλαίσιο της υγιεινής διατροφής είναι:

- i. Το κάλιο, το ασβέστιο και το μαγνήσιο
- ii. Το κάλιο, ο σίδηρος και το μαγνήσιο
- iii. Ο ψευδάργυρος, το ασβέστιο και το μαγνήσιο
- iv. Ο ψευδάργυρος, το ασβέστιο και ο σίδηρος

**Γ2.** Υπέρταση στους ενήλικες θεωρείται όταν η αρτηριακή πίεση είναι:

- i. Πάνω από 160/90mm Hg
- ii. Πάνω από 140/90mm Hg
- iii. Πάνω από 100/90mm Hg
- iv. Πάνω από 120/60mm Hg

**Γ3.** Οι ημερήσιες συνιστώμενες ποσότητες κατανάλωσης αλατιού για πρόληψη ή μείωση της υπέρτασης είναι:

- i. 6 γραμμάρια
- ii. 4 γραμμάρια
- iii. 9 γραμμάρια
- iv. 3 γραμμάρια

**Γ4.** Η θεραπεία με φαρμακευτική αγωγή κρίνεται απαραίτητη για τη μείωση της υπέρτασης εφόσον:

- i. δεν υποχωρεί παρά την εφαρμοζόμενη δίαιτα
- ii. δεν υποχωρεί παρά τις απαραίτητες αλλαγές στον τρόπο ζωής του ατόμου
- iii. δεν υποχωρεί παρά την εφαρμοζόμενη δίαιτα και τις απαραίτητες αλλαγές στον τρόπο ζωής του ατόμου
- iv. για κανέναν από τους πιο πάνω λόγους

(Μονάδες 4)

**(δ)** Να παραθέσετε:

i. **ένα (1)** λόγο με τον οποίο η τακτική φυσική δραστηριότητα συμβάλλει στη μείωση της αρτηριακής πίεσης.

(Μονάδα 1)

ii. **δύο (2)** παραδείγματα άσκησης τα οποία θεωρούνται κατάλληλα για τη μείωση της αρτηριακής πίεσης.

(Μονάδα 1)

**ΤΕΛΟΣ ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΟΥ ΔΟΚΙΜΙΟΥ**

**ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ**