

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

**ΓΡΑΠΤΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ Β΄ ΤΕΤΡΑΜΗΝΟΥ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ 2022-2023  
Β΄ ΤΑΞΗΣ ΛΥΚΕΙΟΥ**

**ΟΔΗΓΟΣ ΔΙΟΡΘΩΣΗΣ**

**ΕΞΕΤΑΖΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑ: ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ (Α΄ ΣΕΙΡΑ)**

**ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: 19 ΜΑΪΟΥ 2023**

**ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ: Β042**

**ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΓΡΑΠΤΗΣ ΕΞΕΤΑΣΗΣ ΟΙΚΙΑΚΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ: 90΄ λεπτά**

**Ο ΟΔΗΓΟΣ ΔΙΟΡΘΩΣΗΣ ΑΠΟΤΕΛΕΙΤΑΙ ΑΠΟ ΔΕΚΑ (10) 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

Αντιστοίχιση

A. 3, B. 1, Γ. 4, Δ. 6, E. 5, ΣΤ. 2

(σελ.197-198)

Μονάδες 6

6X1=6

### Ερώτηση 2

**(α) Τρεις (3)** λόγοι που να δικαιολογούν τη σημαντικότητα των φυτικών ινών στον ανθρώπινο οργανισμό είναι:

Βοηθούν:

- i. στην καλή λειτουργία του εντέρου,
- ii. στην καταπολέμηση της δυσκοιλιότητας,
- iii. στη μείωση της πιθανότητας εμφάνισης καρκίνου του παχέος εντέρου,
- iv. στην πρόληψη των αιμορροΐδων και των εκκολπωμάτων (κυρίως οι αδιάλυτες)
- v. στη μείωση της χοληστερόλης στο αίμα - οι διαλυτές φυτικές ίνες (δεσμεύοντας τη χοληστερόλη, ώστε να μην την αφήσουν να απορροφηθεί από το έντερο και να μπει στην κυκλοφορία)
- vi. στην προστασία από τον διαβήτη
- vii. στον έλεγχο των επιπέδων της γλυκόζης στο αίμα (συμβάλλουν στην αργή και προοδευτική απορρόφηση των υδατανθράκων από το έντερο στο αίμα)
- viii. στη δημιουργία του αισθήματος του κορεσμού (έλεγχος σωματικού βάρους)

(σελ. 198)

Μονάδες 3

3X1=3

**(β)** «Κρυφή ζάχαρη» είναι η ζάχαρη η οποία περιέχεται σε τρόφιμα και ροφήματα και δεν μπορεί να γίνει εύκολα αντιληπτή από τον καταναλωτή.

(σελ. 200)

Μονάδα 1

(γ) **Δύο (2)** τροφές πλούσιες σε κρυφή ζάχαρη (ενδεκτικές απαντήσεις):

- ντοματοχυμός μαγειρικής
- κέτσαπ
- επιδόρπια γιαουρτιού
- γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά με γεύση φρούτου
- αναψυκτικά
- σκουός
- φρουτοποτά
- επεξεργασμένα δημητριακά προγεύματος (με προσθήκη σοκολάτας, αποξηραμένων φρούτων κ.τ.λ.)
- διάφορα αρτοσκευάσματα
- έτοιμες σάλτσες εμπορίου
- κατεψυγμένα τρόφιμα
- γλυκά (καραμέλλες, τσίχλες, σοκολάτες, ζελεδάκια, κ.ά.)

(σελ. 200)

Μονάδες 2

2X1=2

**(Σύνολο μονάδων 6)**

### Ερώτηση 3

(α) Οι **δύο (2)** άλλες παράμετροι που λαμβάνονται υπόψη για να υπολογιστούν οι ημερήσιες ανάγκες σε ενέργεια ενός ατόμου είναι:

- i. Φυσική δραστηριότητα
- ii. Θερμογεννητική επίδραση των τροφών

(σελ. 170)

Μονάδες 2

2X1=2

(β)

- i. Θα αυξηθεί
- ii. Θα μειωθεί
- iii. Θα αυξηθεί
- iv. Θα μειωθεί

(σελ. 170 – 171)

Μονάδες 4

4X1=4

**(Σύνολο μονάδων 6)**

#### Ερώτηση 4

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

(σελ. 244 – 245)

Μονάδες 6

6X1=6

**(Σύνολο μονάδων 6)**

#### Ερώτηση 5

**(α)** Η βασική κατηγορία παραγόντων στην οποία εμπίπτει το κάθε ένα από τα σενάρια:

- i. Πολιτιστικοί παράγοντες (κουλτούρα, αξίες, πεποιθήσεις, στάσεις)
- ii. Κοινωνικοί παράγοντες (οικογένεια)

Σημείωση: Σε περίπτωση που θα δοθεί παράδειγμα κάποιας κατηγορίας παραγόντων (π.χ. οικογένεια) δίνεται 1 μονάδα.

(σελ. 270)

Μονάδες 3

2X1.5=3

**(β)** Άλλες **τρεις (3)** κατηγορίες παραγόντων, εκτός από αυτές που αναφέρθηκαν στο υποερώτημα (α), οι οποίες επηρεάζουν την καταναλωτική συμπεριφορά ενός ατόμου είναι:

- i. Δημογραφικοί παράγοντες
- ii. Βιολογικοί παράγοντες
- iii. Οικονομικοί παράγοντες
- iv. Ψυχολογικοί παράγοντες
- v. Η αντίληψη και η στάση που έχει το άτομο για τη ζωή
- vi. Τεχνολογική εξέλιξη
- vii. Πολιτικές συνθήκες
- viii. Φυσικά φαινόμενα

Σημείωση: Σε περίπτωση που θα δοθεί παράδειγμα κάποιας κατηγορίας παραγόντων (π.χ. ηλικία) δίνεται 0.5 μονάδα.

(σελ. 269-271)

Μονάδες 3

3X1=3

**(Σύνολο μονάδων 6)**

## Ερώτηση 6

(α) Η επίδραση του καθενός από τα πιο κάτω θρεπτικά συστατικά στα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα είναι:

- Κορεσμένα λίπη: **αυξάνουν** τα επίπεδα της χοληστερόλης στο αίμα
- Ω-3 λιπαρά οξέα: **μειώνουν** την ολική / κακή χοληστερόλη (LDL) στο αίμα.

(ή **αυξάνουν** την καλή χοληστερόλη (HDL) στο αίμα)

(σελ. 209 – 210)

Μονάδες 2

2X1=2

## (β) Ορθό ή Λάθος

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

(σελ. 214, 212, 210, 211)

Μονάδες 4

4X1=4

**(Σύνολο μονάδων 6)**

## Ερώτηση 7

(α) i.

(β) iv.

(γ) i.

(σελ. 213, 208, 212)

Μονάδες 6

3X2=6

## Ερώτηση 8

(α) **Τρεις (3)** κατηγορίες στις οποίες διαχωρίζονται οι πινακίδες σήμανσης είναι:

- i. Προειδοποιητικές
- ii. Ρυθμιστικές
- iii. Πληροφοριακές

(σελ. 299)

Μονάδες 3

3X1=3

**(β) Ένα (1) βασικό χαρακτηριστικό της κάθε κατηγορίας είναι:**

i. Προειδοποιητικές:

- Προειδοποιούν για κινδύνους που υπάρχουν στην κατεύθυνση της κίνησης ή αναγγέλλουν κίνδυνο.
- Έχουν σχήμα τριγώνου
- Έχουν ως βασικό χρώμα το άσπρο (συνήθως) με κόκκινο περίγραμμα

ii. Ρυθμιστικές:

- Ενημερώνουν τους οδηγούς για υποχρεώσεις και περιορισμούς που θα πρέπει να ακολουθούν
- Έχουν σχήμα κύκλου
- Έχουν ως βασικό χρώμα το άσπρο σε κόκκινο κύκλο (απαγορεύουν) ή άσπρο σε μπλε φόντο (υποχρεώνουν)

iii. Πληροφοριακές:

- Πληροφορούν για θέματα κατεύθυνσης, χιλιομέτρησης, τοπωνυμίων και διαφόρων εγκαταστάσεων ή πληροφορούν.
- Έχουν σχήμα τετράγωνο ή παραλληλόγραμμο
- Έχουν ως βασικό χρώμα το μπλε (συνήθως)

(σελ. 299)

Μονάδες 3

3X1=3

**(Σύνολο μονάδων 6)**

### Ερώτηση 9

1. Β
2. ΣΤ
3. Δ
4. Α
5. Ε
6. Γ

(σελ.221, 222, 224, 230, 231)

Μονάδες 6

6X1=6

## Ερώτηση 10

(α) **Δύο(2)** κοινωνικές και **δύο (2)** ψυχολογικές συνέπειες ανεύθυνης οδικής συμπεριφοράς (ενδεικτικά):

### Κοινωνικές

- απώλεια της οικογενειακής ισορροπίας
- η οικογένεια επιβαρύνεται με το κόστος νοσηλείας, θεραπείας, αλλά και φροντίδας ατόμων
- ανακατανομή των ρόλων στην οικογένεια (μετά από έναν τραυματισμό ή αναπηρία)

### Ψυχολογικές

- ψυχικά τραύματα
- αρνητική επιρροή στις προσωπικές σχέσεις και την επαγγελματική σταδιοδρομία του παθόντα
- μετατραυματικό στρες
- αρνητικά συναισθήματα (θλίψη, θυμός)
- κατάθλιψη και ανησυχία
- ανθρώπινος πόνος που προκαλεί στις οικογένειες η απώλεια ζωής ή η απώλεια σωματικής ακεραιότητας (τραυματισμός/ αναπηρία)

(σελ. 311)

Μονάδες 4

4X1=4

(β) **Ορθό ή Λάθος**

- Λάθος
- Ορθό

(σελ. 301)

Μονάδες 2

2X1=2

**(Σύνολο μονάδων 6)**

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

---

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

---

**Ερώτηση 1**

(α)

- i. Ανώτερης
- ii. Κατώτερης
- iii. Ανώτερης
- iv. Κατώτερης

(σελ. 186 – 187)

Μονάδες 2

4X0.5=2

**(β) Αιτιολόγηση της σημασίας των πρωτεϊνών υψηλής βιολογικής αξίας στη διατροφή του ανθρώπου:**

- οι πρωτεΐνες αυτές **περιέχουν τα απαραίτητα αμινοξέα** στη σωστή αναλογία που απαιτείται για τους ανθρώπους, (μον. 1)

- τα απαραίτητα αμινοξέα **δεν μπορεί να συνθέσει ο ανθρώπινος οργανισμός** ή τα συνθέτει με πολύ αργούς ρυθμούς, με αποτέλεσμα να μην μπορεί να καλύψει τις ανάγκες του ή **πρέπει να τα προσλάβει από τις τροφές.** (μον. 1)

(σελ. 186)

Μονάδες 2

2X1=2

**(γ) Τρόπος μετατροπής των πρωτεϊνούχων τροφών κατώτερης βιολογικής αξίας σε πρωτεΐνες ανώτερης βιολογικής αξίας:** ο συνδυασμός δύο πρωτεϊνών κατώτερης βιολογικής αξίας (φυτικών πρωτεϊνών) δίνει πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας.

(σελ. 187)

Μονάδα 1

• **Ένα (1)** παράδειγμα γεύματος το οποίο να δείχνει την πιο πάνω μετατροπή:

- δημητριακά με όσπρια (π.χ. λουβιά με ψωμί)
- όσπρια με αμυλούχα λαχανικά (π.χ. φασόλια με πατάτα)
- δημητριακά με σπόρους (π.χ. ψωμί με χούμους)

Σημείωση: Γίνονται δεκτά, ως απάντηση, και παράδειγματα.

(σελ. 187)

Μονάδα 1



**(δ) Ορθό ή Λάθος**

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

(σελ. 187)

Μονάδες 4

4X1=4

**(Σύνολο μονάδων 10)**

**Ερώτηση 2**

**(α)** Οι **τρεις (3)** βασικές αρχές σωστής διατροφής τις οποίες προωθούν τα εργαλεία/μοντέλα διατροφής είναι:

- i. Κατάλληλη ποσότητα τροφών
- ii. Ποικιλία τροφών
- iii. Ποιότητα στα τρόφιμα

(σελ. 240)

Μονάδες 3

3X1=3

**(β) Ομάδα τροφής** που αντιστοιχεί σε κάθε αριθμό του σχήματος:

1. Φρούτα
2. Λαχανικά
3. Δημητριακά
4. Κρέας και τα υποκατάστατά του (ή πρωτεϊνούχες τροφές)
5. Γαλακτοκομικά (ή γάλα και γιαούρτι)

Σημείωση: Σε περίπτωση που δίνεται μόνο η ομάδα τροφής αλλά σε λανθασμένο ποσοστό, παίρνει 0.5 μονάδα.

(σελ. 240)

Μονάδες 5

5X1=5

**(γ) Αιτιολόγηση για τη σημασία του πέμπτου (5<sup>ο</sup>) τμήματος στο διατροφικό μοντέλο «Το Πιάτο μου»:** το 5<sup>ο</sup> μέρος του μοντέλου «το πιάτο μου» συμβολίζει τα γαλακτοκομικά προϊόντα (γάλα και γιαούρτι), τα οποία πρέπει να συμπεριλαμβάνονται στα γεύματά μας, ώστε να **εξασφαλίζονται οι ανάγκες μας σε ασβέστιο.**

(σελ. 240)

Μονάδες 2

1X2=2

**(Σύνολο μονάδων 10)**

### Ερώτηση 3

(α) Τι σημαίνει η ένδειξη «CE» που βρίσκεται στη συσκευασία διαφόρων προϊόντων:  
πιστοποιεί ότι το προϊόν συμμορφώνεται με τις **απαιτήσεις ασφάλειας** που ορίζονται από την **ευρωπαϊκή νομοθεσία**,

ή

εγγυάται ότι τα αγαθά που αγοράζει ο καταναλωτής στην **ΕΕ** ανταποκρίνονται σε ορισμένα **κοινά πρότυπα ασφάλειας**.

(σελ. 272)

Μονάδες 2

2X1=2

(β) **Ένα (1)** προϊόν στο οποίο πρέπει να αναγράφεται η πιο πάνω ένδειξη (ενδεικτικά):

- παιχνίδια
- ηλεκτρονικά είδη
- ιατρικές συσκευές και αναλώσιμα
- κινητό
- τηλεόραση

Σημείωση: Γίνονται δεκτά και παραδείγματα

(σελ. 270)

Μονάδα 1

(γ)

i. Αντιστοίχιση

1. Γ
2. Δ
3. Ε
4. Β
5. Α

(σελ. 273)

Μονάδες 5

5X1=5

ii. **Δύο (2)** υποχρεώσεις του καταναλωτή είναι:

- Κριτική επίγνωση
- Ενεργός συμμετοχή ή δράση
- Κοινωνική ευθύνη
- Οικολογική συνείδηση για αειφόρο ανάπτυξη
- Αλληλεγγύη

(σελ. 274)

Μονάδες 2

2X1=2

**(Σύνολο μονάδων 10)**

#### Ερώτηση 4

(α) Τρία (3) θρεπτικά συστατικά των τροφών τα οποία δίνουν ενέργεια στον οργανισμό είναι:

- i. Υδατάνθρακες
- ii. Πρωτεΐνες
- iii. Λίπη

(σελ. 168)  
Μονάδες 3  
3X1=3

(β) Μία (1) μονάδα μέτρησης της ενέργειας που παίρνουμε από τις τροφές είναι:

Kcal ή Kj ή χιλιοθερμίδα ή θερμίδα ή χιλιοτζιάουλ ή τζιάουλ

(σελ. 168)  
Μονάδα 1

(γ) Αντιστοίχιση

- A. 3
- B. 4
- Γ. 1
- Δ. 2

(σελ. 168)  
Μονάδες 4  
4X1=4

(δ) Περιγραφή ενεργειακού ισοζυγίου

- Θετικό ενεργειακό ισοζύγιο: Η πρόσληψη ενέργειας (προσλαμβανόμενη ενέργεια) είναι μεγαλύτερη από τη δαπάνη ενέργειας (δαπανώμενη ενέργεια).
- Αρνητικό ενεργειακό ισοζύγιο: Η πρόσληψη ενέργειας (προσλαμβανόμενη ενέργεια) είναι μικρότερη από αυτή που δαπανάται (δαπανώμενη ενέργεια).

(σελ. 176)  
Μονάδες 2  
2X1=2

**(Σύνολο μονάδων 10)**

.....ΤΕΛΟΣ.....