

(Το γραπτό αποτελείται από 5 σελίδες)

ΜΕΡΟΣ Α΄

(60 Μονάδες)

Να απαντήσετε **και στις ΔΕΚΑ** ερωτήσεις.
Η κάθε ερώτηση βαθμολογείται με **έξι μονάδες**.

1. Να επεξηγήσετε τα πιο κάτω είδη τραπεζικών καρτών, δίνοντας **δύο** χαρακτηριστικά στοιχεία για την κάθε μια:

- Προπληρωμένη κάρτα
- Χρεωστική κάρτα
- Πιστωτική κάρτα

(Μονάδες 6)

2. α) Να αναφέρετε **δύο** πλεονεκτήματα και **δύο** μειονεκτήματα από τη χρήση της **επιταγής** ως μέσου πληρωμής.

(Μονάδες 4)

β) Ποια ονομάζεται «ανοικτή επιταγή»;

(Μονάδες 2)

(Σύνολο μονάδων 6)

3. Να γράψετε **τρία** πλεονεκτήματα που προσφέρει ο μητρικός θηλασμός στο βρέφος και **τρία** πλεονεκτήματα που προσφέρει στη μητέρα.

(Μονάδες 6)

4. α) Να επεξηγήσετε την επίδραση των πιο κάτω λιπαρών οξέων (λιπών) στα επίπεδα της **κακής χοληστερόλης (LDL)** στο αίμα:

- Κορεσμένα λιπαρά οξέα
- Πολυακόρεστα λιπαρά οξέα
- Μονοακόρεστα λιπαρά οξέα

(Μονάδες 3)

β) Να ονομάσετε **τρεις κανόνες υγιεινής διατροφής** που θα πρέπει να ακολουθεί κάποιος για να μειωθεί ο κίνδυνος εμφάνισης καρδιαγγειακών παθήσεων.

(Μονάδα 3)

(Σύνολο μονάδων 6)

./2..

- 2 -

5. α) Οι αθλητές έχουν αυξημένες ανάγκες σε υδατάνθρακες.
Να δικαιολογήσετε την πιο πάνω δήλωση δίνοντας **δύο** επιχειρήματα.
(Μονάδες 4)

β) Να αναφέρετε **δύο** λόγους για τους οποίους τα αθλητικά ποτά θεωρούνται κατάλληλα για κατανάλωση από τους αθλητές.
(Μονάδες 2)
(Σύνολο μονάδων 6)

6. **Σωστό ή Λάθος**

Να μεταφέρετε μόνο τα γράμματα (α - στ) στο τετράδιο των απαντήσεών σας και να βάλετε δίπλα από αυτά, για το σωστό **Σ** και για το λάθος **Λ**.

α) Το λίπος του μητρικού γάλακτος αποτελεί την κυριότερη πηγή ενέργειας για το βρέφος που θηλάζει.

β) Η εισαγωγή στερεάς τροφής στα βρέφη ξεκινά τον 5^ο -6^ο μήνα μετά τη γέννησή τους.

γ) Η βιταμίνη C μπορεί να αποθηκευτεί σε μεγάλες ποσότητες στον οργανισμό.

δ) Ο χρόνιος υποσιτισμός προκαλεί μείωση του βασικού μεταβολισμού.

ε) Η έλλειψη βιταμίνης D κατά την εγκυμοσύνη αυξάνει τον κίνδυνο να γεννηθεί ένα βρέφος με Δισχιδή Ράχη (NTD).

στ) Ο ρυθμός ανάπτυξης του βρέφους κατά τη διάρκεια του πρώτου χρόνου είναι ο ταχύτερος που θα παρουσιαστεί ποτέ στη ζωή του.

(Μονάδες 6)

7. α) Να ονομάσετε τις **τρεις** κύριες ζυμώσεις που εφαρμόζονται στη βιομηχανία για την παραγωγή τροφίμων.
(Μονάδες 3)

β) Να γράψετε **τρία** πλεονεκτήματα από την επεξεργασία και τη συντήρηση των τροφίμων με τη μέθοδο της **ζύμωσης**.
(Μονάδες 3)
(Σύνολο μονάδων 6)

8. α) Να αναφέρετε **δύο** πρακτικές που ακολουθούνται στην εκτροφή των **ζώων βιολογικής κτηνοτροφίας**.
(Μονάδες 2)

./3..

β) Να γράψετε **δύο** πλεονεκτήματα και **δύο** μειονεκτήματα των **γενετικά τροποποιημένων τροφίμων**.

(Μονάδες 4)
(Σύνολο μονάδων 6)

9. α) Να γράψετε **τέσσερις** από τους κυριότερους παράγοντες πρόκλησης ατυχημάτων στο σπίτι.

(Μονάδες 4)

β) Να επεξηγήσετε τι είναι το σύστημα **RAPEX**.

(Μονάδες 2)
(Σύνολο μονάδων 6)

10. Η διαβίωση στις σύγχρονες κατοικίες συχνά εγκυμονεί κινδύνους έκθεσης των κατοίκων στην ηλεκτρομαγνητική ακτινοβολία καθώς και στην ηχορύπανση.

α) Να γράψετε **τρεις** ενέργειες που όταν εφαρμόζονται μπορεί να περιορίσουν την έκθεση στην ηλεκτρομαγνητική ακτινοβολία.

(Μονάδες 3)

β) Να αναφέρετε **τρεις** πιθανές επιπτώσεις της ηχορύπανσης στον άνθρωπο.

(Μονάδες 3)
(Σύνολο μονάδων 6)

ΜΕΡΟΣ Β΄**(40 Μονάδες)**

Να απαντήσετε **και στις ΤΕΣΣΕΡΙΣ** ερωτήσεις.
 Η κάθε ερώτηση βαθμολογείται με **δέκα μονάδες**.

1.

	Υπέρβαρα παιδιά		Παχύσαρκα παιδιά	
Χρονολογία	2000	2010	2000	2010
Ποσοστό (%) παιδιών ηλικίας 6-18 χρόνων	16.5	20.1	5.9	8.1

Πηγή: Παιδαγωγικό Ινστιτούτο Κύπρου (Σεπτέμβριος, 2010). Νέα Επιδημιολογική Μελέτη για τις Διατροφικές Συνήθειες, τη Συχνότητα της Παχυσαρκίας και τις Διατροφικές Διαταραχές στον Παιδικό και Εφηβικό Πληθυσμό της Κύπρου

- α)** Με βάση τα στοιχεία του πιο πάνω πίνακα, να γράψετε τι παρατηρείτε όσον αφορά τα ποσοστά υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών κατά τη δεκαετία 2000-2010;
 (Μονάδα 1)
- β)** Να γράψετε τους **τρεις** τρόπους με τους οποίους μπορεί να υπολογιστεί η παχυσαρκία σε παιδιά και σε ενήλικες.
 (Μονάδες 3)
- γ)** Να αναφέρετε **τρία** αίτια που πιθανόν να οδήγησαν στις αλλαγές των ποσοστών υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών, όπως φαίνεται στον πιο πάνω πίνακα.
 (Μονάδες 3)
- δ)** Να αναφέρετε **τρεις** πιθανούς τρόπους αντιμετώπισης της παιδικής και εφηβικής παχυσαρκίας.
 (Μονάδες 3)
(Σύνολο μονάδων 10)

- 2. α)** Να ονομάστε τους **τρεις** τύπους Διαβήτη.
 (Μονάδες 3)

- β)** Στόχος του ατόμου με Διαβήτη είναι η μακροχρόνια διατήρηση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα σε φυσιολογικά επίπεδα.

Να αναφέρετε **πέντε** τακτικές που θα πρέπει να υιοθετούν στην καθημερινή τους ζωή τα άτομα με Διαβήτη, έτσι ώστε να πετύχουν τον πιο πάνω στόχο.

(Μονάδες 5)

.15..

- γ) Να ονομάσετε **τέσσερις** επιπτώσεις στην υγεία που μπορεί να προκαλέσει ο Διαβήτης όταν δεν ρυθμίζεται σωστά.

(Μονάδες 2)

(Σύνολο μονάδων 10)

3. Η οικογένεια Βασιλείου διαμένει στην πόλη και έχει τρία παιδιά ηλικίας δέκα, δώδεκα και δεκαπέντε χρονών.

- α) Να γράψετε και να επεξηγήσετε **τρεις** από τους παράγοντες που πιθανό να επηρεάζουν την καταναλωτική συμπεριφορά της πιο πάνω οικογένειας.

(Μονάδες 6)

- β) Να γράψετε τα **δύο** είδη στα οποία διακρίνονται οι καταναλωτικές αποφάσεις των οικογενειών.

(Μονάδες 2)

- γ) Να αναφέρετε **δύο** τρόπους με τους οποίους η οικογένεια συμβάλλει στη διαμόρφωση της καταναλωτικής συμπεριφοράς των νεαρών μελών της.

(Μονάδες 2)

(Σύνολο μονάδων 10)

4. α) Η συσκευασία των προϊόντων για να θεωρηθεί πετυχημένη πρέπει να εκπληρώνει ορισμένες προϋποθέσεις. Οι προϋποθέσεις αυτές διακρίνονται σε τρεις βασικές κατηγορίες.

Να ονομάσετε τις **τρεις** αυτές κατηγορίες.

(Μονάδες 3)

- β) Η Ευρωπαϊκή Ένωση έχει θεσπίσει κανονισμούς που αφορούν τη σήμανση των τροφίμων.

Να ονομάσετε **τέσσερις** από τις υποχρεωτικές σημάνσεις που αναγράφονται στις ετικέτες των τροφίμων.

(Μονάδες 4)

- γ) Να αναφέρετε **τρία** οφέλη από την ανακύκλωση των υλικών συσκευασίας των προϊόντων.

(Μονάδες 3)

(Σύνολο μονάδων 10)

