

(Το γραπτό αποτελείται από 7 σελίδες)

**ΜΕΡΟΣ Α'**

(60 Μονάδες)

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

1. Η **επιταγή** χρησιμοποιείται ως ένας τρόπος πληρωμής αγαθών και υπηρεσιών.

α) Να γράψετε **τρία** πλεονεκτήματα που προσφέρει η χρήση της επιταγής ως μέθοδος πληρωμής προϊόντων.

(Μονάδες 3)

β) Να αναφέρετε **τέσσερα** σημεία που πρέπει να προσεχθούν κατά τη συμπλήρωση μιας επιταγής.

(Μονάδες 2)

γ) Εκτός από τη χρήση επιταγής, να ονομάστε άλλους **δύο** τρόπους πληρωμής τους οποίους μπορεί να χρησιμοποιεί ο καταναλωτής σήμερα για να εκτελεί τις συναλλαγές του.

(Μονάδα 1)

(Σύνολο μονάδων 6)

2. α) Να επεξηγήσετε τον **διπλό** οικονομικό ρόλο της οικογένειας.

(Μονάδες 2)

β) Τι εννοούμε με τον όρο **οικιακή παραγωγή**;

(Μονάδες 2)

γ) Συχνά παρατηρούνται διαφορές και συγκρούσεις σχετικά με τις καταναλωτικές αποφάσεις της οικογένειας. Να αναφέρετε **δύο** αποτελεσματικούς τρόπους για την επίλυση των προβλημάτων αυτών.

(Μονάδες 2)

(Σύνολο μονάδων 6)

3. **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) Η επαρκής λήψη φυλλικού οξέος κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης μειώνει τον κίνδυνο να γεννηθεί βρέφος με δισχιδή ράχη.

β) Οι ημερήσιες συνιστώμενες αναλογίες σε ενέργεια από τα θρεπτικά συστατικά είναι: υδατάνθρακες 50%, λίπος 40% και πρωτεΐνες 10%.

γ) Ο Διαβήτης της εγκυμοσύνης εμφανίζεται μόνο σε γυναίκες που είχαν και στο παρελθόν Διαβήτη.

- δ)** Η ινσουλίνη είναι η ορμόνη που προκαλεί την παραγωγή γάλακτος στις θηλάζουσες.
- ε)** Τα θρεπτικά συστατικά που δίνουν ενέργεια στον οργανισμό είναι μόνο οι βιταμίνες και τα ανόργανα άλατα.
- στ)** Ο βασικός μεταβολισμός στους ενήλικες μειώνεται όσο μεγαλώνουν σε ηλικία.  
(Μονάδες 6)

**4.** Η εφηβεία είναι το στάδιο της ζωής κατά το οποίο το άτομο δέχεται πολλές επιδράσεις σχετικά με τις διατροφικές του επιλογές.

**α)** Να ονομάσετε **τρεις** παράγοντες που πιθανόν να **επηρεάσουν τη διατροφή των εφήβων**.  
(Μονάδες 3)

**β)** Να γράψετε **δύο** λόγους για τους οποίους οι ανάγκες σε **σίδηρο** είναι αυξημένες κατά τη διάρκεια της εφηβείας.  
(Μονάδες 2)

**γ)** Να ονομάσετε **δύο** τροφές πλούσιες σε σίδηρο.  
(Μονάδες 1)  
**(Σύνολο μονάδων 6)**

**5.** Η κυρία Αλεξία έχει πρόσφατα διαγνωστεί με πρόβλημα υψηλής χοληστερόλης αίματος. Ο γιατρός της συνέστησε να αποφεύγει την κατανάλωση τροφών πλούσιων σε κορεσμένα λίπη, να προτιμά τροφές πλούσιες σε ω-3 λιπαρά οξέα και φυτικές ίνες. Της ανέφερε επίσης, τη μεγάλη σημασία της πρόσληψης αντιοξειδωτικών ουσιών μέσω της διατροφής της.

**α)** Να επεξηγήσετε γιατί τα άτομα που έχουν πρόβλημα **υψηλής χοληστερόλης αίματος** θα πρέπει:

- i.** Να αποφεύγουν τα κορεσμένα λίπη.
- ii.** Να προτιμούν τροφές πλούσιες σε ω-3 λιπαρά οξέα.
- iii.** Να προτιμούν τροφές πλούσιες σε φυτικές ίνες.

(Μονάδες 3)

**β)** Να γράψετε την **κύρια πηγή** των ω-3 λιπαρών οξέων.

(Μονάδα 1)

**γ)** Τι είναι οι αντιοξειδωτικές ουσίες;

(Μονάδες 2)  
**(Σύνολο μονάδων 6)**

6. α) Να αναφέρετε **δύο** προβλήματα υγείας που μπορεί να προκληθούν, όταν δεν ελέγχεται και δεν αντιμετωπίζεται σωστά η υπέρταση.  
(Μονάδες 2)
- β) Να γράψετε **τέσσερα** σημεία τα οποία θα πρέπει να προσέξει στη διατροφή του το άτομο με υπέρταση, για να επιτύχει **μείωση** της αρτηριακής του πίεσης.  
(Μονάδες 4)  
(Σύνολο μονάδων 6)
7. Η αλλαγή του τρόπου ζωής και η συνεχής αύξηση του ανθρώπινου πληθυσμού, έχουν οδηγήσει στην αύξηση του όγκου των απορριμμάτων.
- α) Να γράψετε **δύο** προβλήματα που δημιουργούνται από το μεγάλο όγκο των απορριμμάτων.  
(Μονάδες 2)
- β) Να γράψετε και να επεξηγήσετε **τέσσερα** μέτρα που μπορούν να εφαρμοστούν για την αντιμετώπιση του προβλήματος του μεγάλου όγκου των απορριμμάτων.  
(Μονάδες 4)  
(Σύνολο μονάδων 6)
8. α) Εκτός από τα μικροκύματα, να ονομάσετε **δύο άλλες φυσικές μεθόδους συντήρησης** των τροφίμων, με τη χρήση υψηλών θερμοκρασιών.  
(Μονάδες 2)
- β) Να αναφέρετε **δύο** πλεονεκτήματα και **δύο** μειονεκτήματα από τη χρήση του φούρνου μικροκυμάτων.  
(Μονάδες 4)  
(Σύνολο μονάδων 6)
9. Ετικέτα συσκευασμένου προϊόντος:
- Συστατικά: Νερό, χυμός πορτοκαλιού 20%, ζάχαρη, αντιοξειδωτικά (E300), χρωστικές (E110), ενισχυτικό γεύσης
- α) Τι εννοούμε με τον όρο **πρόσθετα** τροφίμων;  
(Μονάδα 1)
- β) Ποια από τα συστατικά της πιο πάνω ετικέτας είναι πρόσθετες ουσίες;  
(Μονάδες 1.5)  
.4..

**γ)** Να ονομάσετε **δύο λόγους** για τους οποίους χρησιμοποιούνται τα πρόσθετα στα τρόφιμα.

(Μονάδες 2)

**δ)** Να ονομάσετε **τρία** τρόφιμα στα οποία απαγορεύεται η χρήση των επικίνδυνων τοξικολογικά πρόσθετων ουσιών.

(Μονάδες 1.5)

**(Σύνολο Μονάδων 6)**

**10.** Τα ατυχήματα στο σπίτι αποτελούν ένα από τα σημαντικότερα προβλήματα των παιδιών. Να αναφέρετε:

**α)** **Τρεις** τρόπους πρόληψης των ατυχημάτων από **εγκαύματα**.

(Μονάδες 3)

**β)** **Τρεις** τρόπους πρόληψης των ατυχημάτων από **πτώσεις**.

(Μονάδες 3)

**(Σύνολο μονάδων 6)**

**ΜΕΡΟΣ Β'**

**(40 Μονάδες)**

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

1. Ο Αντρέας και η Ανθή είναι νεαρό ζευγάρι με νεογέννητο βρέφος και ένα παιδί που φοιτά στην πρώτη δημοτικού. Ενοικιάζουν διαμέρισμα άλλα μόλις έχει εγκριθεί το δάνειό τους για αγορά διαμερίσματος και δεν έχουν περιθώρια για άσκοπα έξοδα. Για να μην αντιμετωπίσουν οικονομικά προβλήματα αποφάσισαν να οργανώσουν τα οικονομικά τους και να συντάξουν οικογενειακό προϋπολογισμό.

α) Να γράψετε **τρία** σταθερά και **τρία** έκτακτα έξοδα που μπορεί να περιλαμβάνονται στον προϋπολογισμό της πιο πάνω οικογένειας.  
(Μονάδες 3)

β) Να επεξηγήσετε πώς επηρεάζεται η καταναλωτική συμπεριφορά της συγκεκριμένης οικογένειας από τους πιο κάτω παράγοντες:

- i. Οικονομικοί παράγοντες
- ii. Βιολογικοί παράγοντες
- iii. Πληθωρισμός

(Μονάδες 3)

γ) Να αναφέρετε **τέσσερα** πλεονεκτήματα που μπορεί να προσφέρει ο οικογενειακός προϋπολογισμός στη διαχείριση των οικονομικών της οικογένειας.

(Μονάδες 4)

**(Σύνολο μονάδων 10)**

2. Έρευνα που διεξήχθη για λογαριασμό του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, κατέδειξε ότι, «Η Ευρώπη θα βρεθεί αντιμέτωπη με μια αληθινή επιδημία παχυσαρκίας» μέχρι το 2030.

*Πηγή: Επιστημονικό περιοδικό του Ελληνικού Ιδρύματος Γαστρεντερολογίας και διατροφή ΕΛΙΓΑΣΤ. (Σεπτέμβριος, 2010).*

α) Να γράψετε **έναν** από τους τρόπους που χρησιμοποιείται για να χαρακτηριστεί ένα άτομο παχύσαρκο.  
(Μονάδες 2)

β) Να ονομάσετε **τέσσερα** αίτια που πιθανόν να οδηγούν στην αύξηση του φαινομένου της παχυσαρκίας παγκόσμια.  
(Μονάδες 4)

./6..

γ) Να ονομάσετε **δύο** ασθένειες που μπορεί να προκληθούν σε ένα άτομο λόγω της παχυσαρκίας.

(Μονάδες 1)

δ) Να εισηγηθείτε **τρεις** πιθανούς τρόπους αντιμετώπισης της παχυσαρκίας.

(Μονάδες 3)

(Σύνολο μονάδων 10)

3. Είναι γνωστό ότι οι μικροοργανισμοί αναπτύσσονται στα τρόφιμα και προκαλούν τροφικές δηλητηριάσεις.

α) Να ονομάσετε **δύο** είδη μικροοργανισμών που αναπτύσσονται στα τρόφιμα.

(Μονάδες 2)

β) Ο κύριος Μάριος είναι ο καινούργιος κυλικειάρχης του σχολείου σας. Κάθε πρωί βάζει το σκούφο και την ποδιά του, τακτοποιεί τον χώρο του και ξεκινά την προετοιμασία των σάντουιτς για το διάλειμμα. Παίρνει το τυρί από το ψυγείο, το ρόστο το οποίο έψησε από το προηγούμενο βράδυ και άφησε στον πάγκο του κυλικείου και ξεκινάει την ετοιμασία των σάντουιτς.

Στη συνέχεια, πλένει τα χέρια του με σαπούνι και νερό και κόβει στο ίδιο σανιδάκι τις ντομάτες και το ρόστο. Ετοιμάζει τα σάντουιτς και τα τοποθετεί σε δίσκο μέχρι το διάλειμμα.

(i) Να ονομάσετε **τρεις** λανθασμένες ενέργειες που κάνει ο κύριος Μάριος κατά το χειρισμό των τροφίμων.

(Μονάδες 3)

(ii) **Για τον κάθε** λανθασμένο χειρισμό, να εισηγηθείτε τι θα πρέπει να γίνει για να αποφευχθεί η πιθανότητα τροφικής δηλητηρίασης.

(Μονάδες 3)

γ) Να ονομάσετε **δύο** ενέργειες του κύριου Μάριου που αφορούν στο χειρισμό των τροφίμων, οι οποίες κατά τη γνώμη σας είναι σωστές.

(Μονάδες 2)

(Σύνολο μονάδων 10)

4. α) Ποιος είναι ο ρόλος του μυϊκού **γλυκογόνου** για τους αθλητές;

(Μονάδα 1)

**β)** Ο Γιάννης προετοιμάζεται για τη συμμετοχή του στους παγκύπριους αγώνες στίβου. Να γράψετε και να επεξηγήσετε πώς θα πρέπει να σχεδιάζει τα γεύματά του, για να μεγιστοποιήσει τις αποθήκες του σε γλυκογόνο σε κάθε μια από τις ακόλουθες περιπτώσεις:

- i. 2-4 ώρες πριν από την προπόνηση
- ii. Κατά τη διάρκεια της προπόνησης
- iii. Μετά την προπόνηση

(Μονάδες 6)

**γ)** Για ποιους **δύο** λόγους, θα πρέπει να αποφεύγεται από τους αθλητές η υπερβολική κατανάλωση πρωτεΐνης που προέρχεται από τα συμπληρώματα πρωτεϊνών;

(Μονάδες 2)

**δ)** Πόσα γραμμάρια **υδατανθράκων** ανά 100ml πρέπει να περιέχει ένα **αθλητικό ποτό**;

(Μονάδα 1)

**(Σύνολο μονάδων 10)**

----- ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ -----