

**ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΑΝΩΤΕΡΗΣ ΚΑΙ ΑΝΩΤΑΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ**

ΠΑΓΚΥΠΡΙΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ 2019

Μάθημα: Οικιακή Οικονομία (42)

**Ημερομηνία και ώρα εξέτασης: Τετάρτη, 22 Μαΐου 2019
8:00 – 10:30**

**ΤΟ ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΟ ΔΟΚΙΜΙΟ ΑΠΟΤΕΛΕΙΤΑΙ ΑΠΟ 11 ΣΕΛΙΔΕΣ
ΟΛΕΣ ΟΙ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΝΑ ΓΡΑΦΟΥΝ ΣΤΟ ΤΕΤΡΑΔΙΟ ΑΠΑΝΤΗΣΕΩΝ
ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΚΑΘΕ ΑΠΑΝΤΗΣΗ ΝΑ ΣΗΜΕΙΩΣΕΤΕ ΤΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΗΣ ΕΡΩΤΗΣΗΣ**

ΜΕΡΟΣ Α΄: Αποτελείται από 10 ερωτήσεις.

Να απαντήσετε και τις 10 ερωτήσεις.

Η κάθε ερώτηση βαθμολογείται με 6 μονάδες.

Ερώτηση 1

Κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης, η ισορροπημένη διατροφή είναι πολύ σημαντική, αφού επηρεάζει τόσο την υγεία του εμβρύου όσο και της μητέρας.

(α) Να αναφέρετε **έναν (1)** ρόλο που έχει το κάθε ένα από τα πιο κάτω θρεπτικά συστατικά στην **ανάπτυξη του εμβρύου** κατά την εγκυμοσύνη:

i. Φυλλικό Οξύ

ii. Ασβέστιο

(Μονάδες 2)

(β) Να γράψετε **δύο (2)** τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε φυλλικό οξύ και **δύο (2)** τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε ασβέστιο.

(Μονάδες 2)

(γ) Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, τα τελευταία χρόνια, η συχνότητα εκδήλωσης του σακχαρώδη διαβήτη κύησης έχει αυξηθεί σημαντικά, καθώς εμφανίζεται σε αναλογία μία προς επτά κυήσεις (IDF, 2015).

i. Να εξηγήσετε πού οφείλεται η εμφάνιση του διαβήτη κύησης.

(Μονάδα 1)

ii. Να γράψετε **δύο (2)** συμβουλές που είναι απαραίτητο να ακολουθούν οι έγκυες γυναίκες για τη ρύθμιση του διαβήτη κύησης.

(Μονάδα 1)

Ερώτηση 2

Να γράψετε σύντομα σημειώματα για τα πιο κάτω, με βάση τα ζητούμενα των παρενθέσεων:

(α) Πρωτόγαλα (ορισμός, σημαντικότητα για το βρέφος)

(Μονάδες 2)

(β) Απογαλακτισμός του βρέφους (ορισμός)

(Μονάδες 2)

(γ) Εμβρυικό αλκοολικό σύνδρομο (αιτία πρόκλησης, τρεις (3) επιπτώσεις στο έμβρυο)

(Μονάδες 2)

Ερώτηση 3

Στο δημοτικό σχολείο της κοινότητάς σας, υλοποιείται Πρόγραμμα με στόχο τη βελτίωση των καθημερινών διατροφικών συνηθειών των παιδιών. Στο πλαίσιο αυτού του Προγράμματος, σας έχει ζητηθεί να ετοιμάσετε ένα πληροφοριακό έντυπο το οποίο θα διανεμηθεί στα παιδιά του συγκεκριμένου δημοτικού σχολείου.

(α) Για ποιους **δύο (2)** λόγους, η σύσταση για πρόσληψη Βιταμίνης Δ θεωρείται απαραίτητο σημείο για να περιληφθεί στο πληροφοριακό έντυπο;

(Μονάδες 2)

(β) Να γράψετε **τέσσερα (4)** κύρια σημεία, πέραν του πιο πάνω, που είναι σημαντικό να συμπεριληφθούν στο πληροφοριακό έντυπο για το παιδικό διαιτολόγιο.

(Μονάδες 4)

Ερώτηση 4

(α) Να συμπληρώσετε τα κενά των πιο κάτω προτάσεων.

Να μεταφέρετε στο τετράδιο των απαντήσεων μόνο τα σύμβολα (i, ii, iii, iv) και να γράψετε δίπλα από αυτά την απάντησή σας.

Κομποστοποίηση ή λιπασματοποίηση είναι η μετατροπή των **(i)** απορριμμάτων, κάτω από ελεγχόμενες συνθήκες, σε ένα μείγμα που λειτουργεί ως **(ii)** για την καλλιέργεια φυτών. Το προϊόν που προκύπτει είναι το **(iii)** Η διαδικασία της αποσύνθεσης των υλικών κατά την κομποστοποίηση επιτυγχάνεται με τη βοήθεια των **(iv)**

(Μονάδες 2)

(β) Να αναφέρετε **τέσσερα (4)** είδη απορριμμάτων που μπορούν να κομποστοποιηθούν.

(Μονάδα 1)

(γ) i. Να αναφέρετε **μία (1)** επιπλέον μέθοδο διαχείρισης απορριμμάτων, πέραν της κομποστοποίησης.

(Μονάδα 1)

ii. Να γράψετε **δύο (2)** πλεονεκτήματα της μεθόδου διαχείρισης απορριμμάτων που αναφέρατε πιο πάνω.

(Μονάδες 2)

Ερώτηση 5

Τα τρόφιμα θεωρούνται ευπαθή προϊόντα, τα οποία κάτω από ορισμένες συνθήκες υφίστανται ποιοτική υποβάθμιση ή/και αλλοίωση.

(α) i. Να εξηγήσετε **τη βασική διαφορά** ανάμεσα σε ένα ποιοτικά υποβαθμισμένο τρόφιμο και σε ένα αλλοιωμένο τρόφιμο.

(Μονάδα 1)

ii. Να δώσετε **ένα (1)** παράδειγμα ποιοτικά υποβαθμισμένου τροφίμου και **ένα (1)** παράδειγμα αλλοιωμένου τροφίμου.

(Μονάδα 1)

(β) Να αντιστοιχίσετε τα αίτια αλλοίωσης ή/και ποιοτικής υποβάθμισης τροφίμων της Στήλης Α με τα τρόφιμα της Στήλης Β.

Να μεταφέρετε στο τετράδιο των απαντήσεων τους αριθμούς της Στήλης Α και να γράψετε δίπλα από τον κάθε ένα το γράμμα της Στήλης Β που αντιστοιχεί στη σωστή απάντηση.

(Μονάδες 4)

ΣΤΗΛΗ Α	ΣΤΗΛΗ Β
1. Ενζυματική καστανωση	α. Λάδι
2. Ανεπιθύμητη μη ενζυματική καστανωση	β. Σκόνη γάλακτος
3. Μύκητες	γ. Ψωμί
4. Οξειδωση	δ. Μήλο

Ερώτηση 6

Έρευνες αναφέρουν ότι τα τελευταία χρόνια το ποσοστό των Ευρωπαίων πολιτών που καταναλώνουν βιολογικά προϊόντα έχει αυξηθεί σημαντικά. Με αφορμή την πιο πάνω θέση να απαντήσετε στα ακόλουθα:

(α) Να γράψετε **τέσσερα (4)** επιχειρήματα που να δικαιολογούν την αύξηση κατανάλωσης βιολογικών προϊόντων.

(Μονάδες 4)

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

(Μονάδες 2)

Ερώτηση 7

Η τεχνολογία τροφίμων ακολουθεί πολλές και διαφορετικές μεθόδους συντήρησης των τροφίμων.

(α) Να γράψετε **δύο (2)** πλεονεκτήματα που προκύπτουν από τη συντήρηση των τροφίμων.

(Μονάδες 2)

(β) Να μεταφέρετε στο τετράδιο των απαντήσεων τα σύμβολα (i, ii, iii, iv) και να γράψετε:

- i. **Μία (1)** από τις κύριες ζυμώσεις που εφαρμόζονται στη βιομηχανία για την παραγωγή τροφίμων.
- ii. **Μία (1)** από τις μεθόδους συντήρησης τροφίμων που βασίζεται στην απομάκρυνση νερού από τα τρόφιμα.
- iii. **Μία (1)** από τις φυσικές μεθόδους συντήρησης τροφίμων, με τη χρήση υψηλών θερμοκρασιών.
- iv. **Μία (1)** από τις χημικές μεθόδους συντήρησης τροφίμων.

(Μονάδες 4)

Ερώτηση 8

Τα βρέφη, με τη γέννησή τους, πιθανόν να φέρουν διάφορες συγγενείς ανωμαλίες, ορισμένες από τις οποίες μπορεί να εκδηλωθούν αργότερα στη ζωή τους.

(α) Να γράψετε τις **δύο (2)** κατηγορίες παραγόντων που μπορεί να οδηγήσουν στην εμφάνιση συγγενών ανωμαλιών.

(Μονάδες 2)

(β) Για την κάθε κατηγορία παραγόντων που αναφέρατε πιο πάνω, να γράψετε **δύο (2)** προβλήματα υγείας που μπορεί να εκδηλωθούν στο βρέφος.

(Μονάδες 4)

Ερώτηση 9

«Η υπογονιμότητα αποτελεί ένα σοβαρό ιατρικό και κοινωνικό πρόβλημα, με αυξανόμενη συχνότητα στις δυτικές χώρες. Ένα στα οκτώ ζευγάρια παρουσιάζει πρόβλημα γονιμότητας στη σύλληψη του πρώτου παιδιού, ενώ ένα στα έξι ζευγάρια θα παρουσιάσει πρόβλημα στη σύλληψη του δεύτερου παιδιού». (Πηγή: <https://www.ygeia-news.com>)

(α) Να αναφέρετε **δύο (2)** αιτίες γυναικείας και **δύο (2)** αιτίες ανδρικής υπογονιμότητας.

(Μονάδες 4)

(β) Να αναφέρετε **δύο (2)** μεθόδους υποβοηθούμενης αναπαραγωγής, μέσω των οποίων ένα υπογόνιμο ζευγάρι μπορεί να αποκτήσει παιδί.

(Μονάδες 2)

Ερώτηση 10

Η Ελένη έχει έναν απλό ασπρόμαυρο εκτυπωτή. Λόγω της φοίτησής της στο πανεπιστήμιο χρειάζεται να αγοράσει ένα πολυμηχάνημα με περισσότερες λειτουργίες, το οποίο θα ικανοποιήσει καλύτερα τις ανάγκες της. Γνωρίζει ότι εάν εφαρμόσει τη **διαδικασία λήψης καταναλωτικής απόφασης** θα είναι σε θέση να κάνει την καλύτερη δυνατή επιλογή πολυμηχανήματος.

(α) Με βάση τη συγκεκριμένη ανάγκη να αναφέρετε και να εξηγήσετε συνοπτικά, τα **πέντε (5) στάδια** της διαδικασίας λήψης καταναλωτικής απόφασης που είναι απαραίτητο να ακολουθήσει η Ελένη, ώστε να αγοράσει το πολυμηχάνημα που θα εξυπηρετήσει τις ανάγκες της με τον καλύτερο τρόπο.

(Μονάδες 5)

(β) Να γράψετε την ιδιότητα των οικονομικών αναγκών στην οποία αναφέρεται η αγορά του πολυμηχανήματος.

(Μονάδα 1)

**ΤΕΛΟΣ ΜΕΡΟΥΣ Α΄
ΑΚΟΛΟΥΘΕΙ ΤΟ ΜΕΡΟΣ Β΄**

ΜΕΡΟΣ Β΄: Αποτελείται από 4 ερωτήσεις.

Να απαντήσετε και τις 4 ερωτήσεις.

Η κάθε ερώτηση βαθμολογείται με 10 μονάδες.

Ερώτηση 1

Η κυρία Νίκη αντιμετωπίζει καρδιαγγειακά προβλήματα και πρόβλημα αυξημένης αρτηριακής πίεσης. Ο γιατρός της, μεταξύ άλλων, της συνέστησε να αποφεύγει την κατανάλωση τροφών πλούσιων σε κορεσμένα λίπη, να καταναλώνει λιπαρά ψάρια τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα, να προτιμά τροφές πλούσιες σε αντιοξειδωτικές ουσίες και φυτικές ίνες.

(α) Να γράψετε **έναν (1)** λόγο για τον οποίο τα άτομα με καρδιαγγειακά προβλήματα πρέπει να αποφεύγουν την κατανάλωση τροφών πλούσιων σε κορεσμένα λίπη.

(Μονάδα 1)

(β) i. Να ονομάσετε το θρεπτικό συστατικό που περιέχουν τα λιπαρά ψάρια, το οποίο συμβάλλει στην πρόληψη/αντιμετώπιση των καρδιαγγειακών παθήσεων.

(Μονάδα 1)

ii. Με ποιους **δύο (2)** τρόπους το θρεπτικό συστατικό που αναφέρατε πιο πάνω, συμβάλλει στην πρόληψη/αντιμετώπιση των καρδιαγγειακών παθήσεων.

(Μονάδες 2)

(γ) Να εξηγήσετε πώς τα πιο κάτω θρεπτικά συστατικά προστατεύουν τον οργανισμό από τις καρδιαγγειακές παθήσεις, δίνοντας **έναν (1)** λόγο για το κάθε ένα:

i. Αντιοξειδωτικές ουσίες

ii. Φυτικές ίνες

(Μονάδες 2)

(δ) i. Να γράψετε πώς ονομάζεται η πάθηση που προκαλείται όταν η αρτηριακή πίεση είναι υψηλότερη από τα φυσιολογικά επίπεδα.

(Μονάδα 1)

ii. Να γράψετε **τρεις (3)** πιθανές επιπτώσεις στην υγεία της κυρίας Νίκης, εάν δεν αντιμετωπίσει ορθά το πρόβλημα της αυξημένης αρτηριακής πίεσης.

(Μονάδες 3)

Ερώτηση 2

Η αύξηση των στερεών αποβλήτων έχει λάβει στις μέρες μας ανησυχητικές διαστάσεις και συγκαταλέγεται στα μείζονα περιβαλλοντικά προβλήματα παγκοσμίως. Βασική αρχή των αρμόδιων φορέων είναι η αποφυγή και η μείωση της παραγωγής των αποβλήτων. Η χρήση νέων τεχνολογικών μεθόδων, οι πολιτικές αποφάσεις και οι αλλαγές στην κοινωνική συμπεριφορά συμβάλλουν στην επίτευξη του σκοπού αυτού.

(α) Να αναφέρετε **τέσσερις (4)** λόγους στους οποίους πιθανόν να οφείλεται η συνεχόμενη αύξηση του όγκου των αποβλήτων.

(Μονάδες 2)

(β) Η υιοθέτηση συμπεριφορών «πράσινου καταναλωτή» λειτουργεί θετικά ως προς την αποφυγή και μείωση των αποβλήτων και κατ' επέκταση στην προστασία του περιβάλλοντος.

i. Να αναφέρετε **τρία (3)** χαρακτηριστικά των **προϊόντων** που επιλέγει ο «πράσινος καταναλωτής».

(Μονάδες 3)

ii. Τα τελευταία χρόνια, η εξέλιξη της τεχνολογίας οδήγησε στην ανακύκλωση διαφόρων υλικών, πέραν των βασικών κατηγοριών (χαρτί, γυαλί, PMD).

Να ονομάσετε **τέσσερις (4)** άλλες **κατηγορίες** ανακυκλώσιμων υλικών.

(Μονάδες 2)

(γ) Η γενική στρατηγική της Ευρωπαϊκής Ένωσης, σχετικά με τη διαχείριση των στερεών αποβλήτων, ακολουθεί συγκεκριμένη ιεράρχηση.

Να αντιγράψετε στο τετράδιο των απαντήσεων την πιο κάτω ιεράρχηση και να συμπληρώσετε τα στάδια που υπολείπονται.

1.
2.
3. Ανακύκλωση
4. Άλλου είδους ανάκτηση
5.

(Μονάδες 3)

Ερώτηση 3

Ο κύριος Σπύρος ανέλαβε να οργανώσει τη λειτουργία ενός καινούριου εστιατορίου. Στόχος του είναι η λήψη όλων των απαραίτητων μέτρων που θα εξασφαλίσουν την ποιότητα των τροφίμων και ποτών που θα προσφέρονται, καθώς και την προστασία της υγείας των πελατών του εστιατορίου.

(α) i. Να αναφέρετε **ένα (1)** από τα διεθνώς αναγνωρισμένα συστήματα πιστοποίησης υγιεινής και ασφάλειας τροφίμων και ποτών, το οποίο θα πρέπει να εξασφαλίσει ο κύριος Σπύρος για το εστιατόριο.

(Μονάδα 1)

ii. Να εξηγήσετε, σε συντομία, τον ρόλο του συγκεκριμένου συστήματος πιστοποίησης που αναφέρατε στο προηγούμενο ερώτημα.

(Μονάδες 2)

(β) Να γράψετε **τέσσερα (4)** μέτρα που πρέπει να εφαρμόζουν οι χειριστές τροφίμων του εστιατορίου κατά την προετοιμασία και το μαγείρεμα των τροφών, για αποφυγή τροφικών δηλητηριάσεων.

(Μονάδες 4)

(γ) Μία από τις κύριες μεθόδους συντήρησης τροφίμων που χρησιμοποιούνται στα εστιατόρια είναι η κατάψυξη. Να αναφέρετε **τρία (3)** πλεονεκτήματα της κατάψυξης τροφίμων.

(Μονάδες 3)

Ερώτηση 4

Η Σόφη και ο Αντρέας προγραμματίζουν την απόκτηση του πρώτου τους παιδιού. Αναγνωρίζοντας τη σημασία του οικογενειακού προγραμματισμού, επιθυμούν να υποβληθούν σε προγεννητικό έλεγχο. Η γιατρός που επισκέφθηκαν πρόσφατα, ζήτησε από το ζευγάρι πληροφορίες σχετικά με την κατάσταση της υγείας τους και τις καθημερινές τους συνήθειες. Επίσης, τους συνέστησε να προβούν σε συγκεκριμένες αιματολογικές εξετάσεις.

(α) Να αναφέρετε **δύο (2)** στόχους του οικογενειακού προγραμματισμού.

(Μονάδες 2)

(β) Να αναφέρετε **δύο (2)** ελέγχους, οι οποίοι είναι απαραίτητο να πραγματοποιηθούν μέσω αιματολογικών εξετάσεων **και από τους δύο μελλοντικούς γονείς**.

(Μονάδες 2)

(γ) Στον πιο κάτω πίνακα, καταγράφονται πληροφορίες που αφορούν τη Σόφη:

Ηλικία	39 ετών
Επάγγελμα	Λογίστρια
Βάρος	Φυσιολογικά επίπεδα
Ιστορικό υγείας	- Απουσία συμπτωμάτων σεξουαλικά μεταδιδόμενων νοσημάτων - Απουσία αντισωμάτων τοξοπλάσματος - Παρουσία αντισωμάτων ερυθράς
Ατομικές συνήθειες	- Ισορροπημένη υγιεινή διατροφή - Αυξημένη κατανάλωση καφεΐνης - Μηδενική κατανάλωση αλκοόλ - Ελάχιστη φυσική δραστηριότητα - Λήψη φαρμάκων μόνο μετά από ιατρική συμβουλή - Κάπνισμα - Σωστή φροντίδα της στοματικής κοιλότητας
Ψυχική υγεία	Έντονο καθημερινό άγχος

i. Με βάση τις πληροφορίες του πίνακα, να εντοπίσετε **δύο (2)** συνήθειες της Σόφης που θεωρείτε ορθό να συνεχίσει να ακολουθεί, σε περίπτωση εγκυμοσύνης.

(Μονάδα 1)

ii. Στο ιστορικό υγείας, η Σόφη φαίνεται ότι δεν έχει αντισώματα τοξοπλάσματος. Να αναφέρετε **τέσσερα (4)** μέτρα που πρέπει να λαμβάνει σε περίπτωση εγκυμοσύνης, ώστε να περιοριστεί ο κίνδυνος μόλυνσης από τοξόπλασμα.

(Μονάδες 2)

iii. Με βάση τις πληροφορίες του πίνακα, να εντοπίσετε **δύο (2)** άλλα σημεία, εκτός από το τοξόπλασμα, που μπορεί να επηρεάσουν αρνητικά το έμβρυο.

(Μονάδα 1)

iv. Να εξηγήσετε πώς μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά το έμβρυο τα σημεία που αναφέρατε στο ερώτημα (γ) iii, δίνοντας **έναν (1)** λόγο για το κάθε ένα.

(Μονάδες 2)

ΤΕΛΟΣ ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΟΥ ΔΟΚΙΜΙΟΥ