

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

ΠΑΓΚΥΠΡΙΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ 2020

ΜΑΘΗΜΑ: Οικιακή Οικονομία (42)

Ημερομηνία και Ώρα εξέτασης: Δευτέρα, 22 Ιουνίου 2020

08:00 - 10:30 π.μ.

**ΤΟ ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΟ ΔΟΚΙΜΙΟ ΑΠΟΤΕΛΕΙΤΑΙ ΑΠΟ ΔΩΔΕΚΑ (12) ΣΕΛΙΔΕΣ
ΝΑ ΑΠΑΝΤΗΘΟΥΝ ΚΑΙ ΤΑ ΔΥΟ 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.

ΕΡΩΤΗΣΗ 1

(α) Να αντιστοιχίσετε τις κατηγορίες τροφίμων της Στήλης Α με τα παραδείγματα τροφίμων της Στήλης Β.

Στήλη Α	Στήλη Β
1. Λειτουργικά τρόφιμα	α. Κομμένες σαλάτες λαχανικών β. Πουρές πατάτας σε σκόνη
2. Επεξεργασμένα τρόφιμα	γ. Αυγά εμπλουτισμένα με ω-3 λιπαρά οξέα δ. Γάλα χωρίς λακτόζη
3. Ελάχιστα επεξεργασμένα τρόφιμα	ε. Τόνος σε κονσέρβα στ. Αποφλοιωμένες πατάτες

Να μεταφέρετε στο τετράδιο απαντήσεων τους αριθμούς της Στήλης Α και να γράψετε δίπλα από κάθε αριθμό το γράμμα της Στήλης Β που αντιστοιχεί στη σωστή απάντηση. Σε κάθε κατηγορία τροφίμων, αντιστοιχούν **δύο (2)** παραδείγματα τροφίμων.

(Μονάδες 3)

(β) Τα βακτήρια είναι μία από τις κατηγορίες των μικροοργανισμών οι οποίες προκαλούν αλλοιώσεις στα τρόφιμα.

i. Να αναφέρετε τις άλλες **δύο (2)** κατηγορίες μικροοργανισμών που προκαλούν αλλοιώσεις στα τρόφιμα.

(Μονάδες 2)

ii. Να γράψετε **ένα (1)** παράδειγμα τροφίμου, το οποίο παράγεται με τη δράση ωφέλιμων βακτηρίων.

(Μονάδα 1)

ΕΡΩΤΗΣΗ 2

Οι διατροφικές συνήθειες κατά την εφηβική ηλικία σχετίζονται με την εμφάνιση ορισμένων ασθενειών στο μέλλον, αφού κατά την περίοδο αυτή είναι πιθανόν να παρατηρηθεί μειωμένη πρόσληψη σε κάποια θρεπτικά συστατικά.

(α) Ο σίδηρος είναι ένα θρεπτικό συστατικό για το οποίο συχνά παρατηρείται μειωμένη πρόσληψη κατά τη διάρκεια της εφηβικής ηλικίας.

Να δικαιολογήσετε γιατί ο σίδηρος διαδραματίζει ιδιαίτερο ρόλο κατά την εφηβεία, δίνοντας **ένα (1)** λόγο.

(Μονάδα 1)

(β) Η δυνατότητα του οργανισμού να απορροφά τον σίδηρο από τις διάφορες τροφές εξαρτάται από ορισμένους διατροφικούς παράγοντες.

Να αναφέρετε **μία (1)** διατροφική σύσταση, για κάθε μία από τις πιο κάτω περιπτώσεις, η οποία προκαλεί:

i. Αύξηση της απορρόφησης του σιδήρου από τις προσλαμβανόμενες τροφές

ii. Παρεμπόδιση της απορρόφησης του σιδήρου από τις προσλαμβανόμενες τροφές

(Μονάδα 1)

(γ) Να αναφέρετε **ένα (1)** θρεπτικό συστατικό, εκτός από τον σίδηρο, για το οποίο μπορεί να παρατηρηθεί μειωμένη πρόσληψη κατά τη διάρκεια της εφηβικής ηλικίας.

(Μονάδα 1)

(δ) Να δικαιολογήσετε με συντομία, γιατί το θρεπτικό συστατικό που αναφέρατε στο υποερώτημα (γ) έχει καθοριστικό ρόλο στην υγεία του ανθρώπου σε όλη τη διάρκεια της ζωής του.

(Μονάδα 1)

(ε) Πολλές έρευνες έχουν καταδείξει ότι η λήψη ενός υγιεινού και ισοζυγισμένου προγεύματος είναι ιδιαίτερα σημαντική κατά την εφηβική ηλικία, αφού εξασφαλίζει απαραίτητα θρεπτικά συστατικά στον οργανισμό.

Να γράψετε **δύο (2)** άλλα οφέλη που προκύπτουν από τη λήψη προγεύματος.

(Μονάδα 2)

ΕΡΩΤΗΣΗ 3

Οι λανθασμένες διατροφικές συνήθειες και η καθιστική ζωή είναι οι πιο καθοριστικοί **περιβαλλοντικοί παράγοντες** που προκαλούν παχυσαρκία.

(α) Να αναφέρετε και να εξηγήσετε με συντομία **μία (1)** άλλη κατηγορία παραγόντων που μπορεί να οδηγήσει στην παχυσαρκία.

(Μονάδες 2)

(β) Να γράψετε **δύο (2)** τρόπους, με τους οποίους μπορεί να προσδιοριστεί ένα άτομο ως παχύσαρκο.

(Μονάδες 2)

(γ) Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας έχει ανακοινώσει ότι η παχυσαρκία έλαβε διαστάσεις επιδημίας κατά τον 21^ο αιώνα, καθώς τα ποσοστά της αυξάνονται ραγδαία με σοβαρές επιπτώσεις στην υγεία των ανθρώπων.

Να αναφέρετε **δύο (2)** μέτρα που εισηγείται η Ευρωπαϊκή Ένωση για την άμεση αντιμετώπιση της παχυσαρκίας.

(Μονάδες 2)

ΕΡΩΤΗΣΗ 4

(α) Η ρύπανση του περιβάλλοντος, μεταξύ άλλων, έχει επιβαρύνει την τροφική αλυσίδα με βαρέα μέταλλα, προκαλώντας πολλαπλές επιπτώσεις όχι μόνο στα διάφορα οικοσυστήματα αλλά και στην ανθρώπινη υγεία.

i. Να αναφέρετε **δύο (2)** βαρέα μέταλλα τα οποία θεωρούνται επιβλαβή για την υγεία του ανθρώπου.

(Μονάδες 2)

ii. Να αναφέρετε **δύο (2)** τρόπους με τους οποίους τα βαρέα μέταλλα εισχωρούν στον ανθρώπινο οργανισμό.

(Μονάδες 2)

(β) Να εξηγήσετε τα πιο κάτω σύμβολα:



(Μονάδες 2)

ΕΡΩΤΗΣΗ 5

(α) Κατά την τελευταία δεκαετία τα βιολογικά προϊόντα γίνονται όλο και πιο δημοφιλή στην αγορά. Σύμφωνα με τους κανονισμούς της Ευρωπαϊκής Ένωσης, ένα προϊόν θεωρείται βιολογικό όταν αυτό φέρει ορισμένες υποχρεωτικές ενδείξεις στη σήμανσή του.

Να αναφέρετε **τρεις (3)** υποχρεωτικές ενδείξεις που επιβάλλεται να αναγράφονται στην ετικέτα ενός τροφίμου, οι οποίες διασφαλίζουν τη γνησιότητά του ως βιολογικό προϊόν.

(Μονάδες 3)

(β) Τα γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα, λόγω της δυνατότητας αυξημένης παραγωγής τους, μπορούν να καλύψουν τις διατροφικές ανάγκες μεγάλου μέρους του πληθυσμού της γης. Ωστόσο, η αυξημένη παραγωγή τους εγκυμονεί μεγάλους κινδύνους σε διάφορους τομείς της ανθρώπινης ζωής.

Να δώσετε **μία (1)** πιθανή επίπτωση των γενετικά τροποποιημένων τροφίμων σε κάθε ένα από τους πιο κάτω τομείς:

- i. Περιβάλλον
- ii. Υγεία του καταναλωτή
- iii. Παγκόσμια Οικονομία

(Μονάδες 3)

ΕΡΩΤΗΣΗ 6

Οι μικροοργανισμοί που εμπεριέχονται σε ένα τρόφιμο αρχίζουν να πολλαπλασιάζονται, όταν οι συνθήκες είναι ευνοϊκές για την ανάπτυξή τους.

(α) Να ονομάσετε τον **βασικό** παράγοντα που ευνοεί τον πολλαπλασιασμό των μικροοργανισμών, σε κάθε μία από τις πιο κάτω δηλώσεις:

- i. Το γάλα, τα πουλερικά και τα κρέατα, θεωρούνται ευπαθή τρόφιμα
- ii. Μία φέτα ψωμί αλλοιώνεται πιο εύκολα από ότι ένα παξιμάδι
- iii. Η τροφική δηλητηρίαση είναι συχνότερο φαινόμενο κατά τους καλοκαιρινούς μήνες

Να μεταφέρετε στο τετράδιο απαντήσεων τα σύμβολα (i, ii, iii) και να γράψετε για την κάθε δήλωση τον βασικό παράγοντα.

(Μονάδες 3)

(β) Να γράψετε **τρία (3)** προληπτικά μέτρα που απαιτείται να λαμβάνονται κατά τον χειρισμό των τροφίμων, έτσι ώστε να περιοριστεί η πιθανότητα πρόκλησης τροφικής δηλητηρίασης.

(Μονάδες 3)

ΕΡΩΤΗΣΗ 7

(α) Κατά τη βρεφική ηλικία, οι γονείς συστήνεται να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί με τις τροφές που εισάγουν στη διατροφή του βρέφους, αφού κάποιες από αυτές θεωρούνται επικίνδυνες για τον οργανισμό του.

i. Να ονομάσετε **δύο (2)** τροφές οι οποίες συστήνεται να αποφεύγονται στη διατροφή του βρέφους.

(Μονάδα 1)

ii. Για την κάθε τροφή να δώσετε **έναν (1)** λόγο που να υποστηρίζει γιατί πρέπει να αποφεύγεται η εισαγωγή της, στη διατροφή του βρέφους.

(Μονάδα 1)

(β) Τα παιδιά καθώς μεγαλώνουν ηλικιακά χρειάζονται περισσότερη ποσότητα αλλά και ποικιλία τροφών, έτσι ώστε να εξασφαλίζουν όλα τα θρεπτικά συστατικά που έχει ανάγκη ο οργανισμός τους.

Να γράψετε **τέσσερις (4)** ορθές διατροφικές συνήθειες, που συστήνεται να υιοθετούνται κατά την παιδική ηλικία.

(Μονάδες 4)

ΕΡΩΤΗΣΗ 8

(α) Τα βρέφη με τη γέννησή τους είναι πιθανόν να φέρουν διάφορες παθήσεις οι οποίες μπορούν να αναγνωριστούν πριν τη γέννηση, κατά τη γέννηση ή ακόμα και πολλά χρόνια μετά τη γέννηση. Οι παθήσεις αυτές οφείλονται σε γενετικούς ή περιβαλλοντικούς ή πολλαπλούς παράγοντες.

Να ονομάσετε **τρεις (3)** παθήσεις που οφείλονται σε γενετικούς παράγοντες.

(Μονάδες 3)

(β) Να εισηγηθείτε **ένα (1)** προληπτικό μέτρο που χρειάζεται να ληφθεί από τη μέλλουσα μητέρα, για την **κάθε περίπτωση** που ακολουθεί, ώστε να αποφευχθούν οι αρνητικές επιπτώσεις στο έμβρυο.

i. Κώφωση από τον ιό της ερυθράς

ii. Δισχιδής ράχη

iii. Τοξόπλασμα

(Μονάδες 3)

ΕΡΩΤΗΣΗ 9

(α) Η εποχή μας χαρακτηρίζεται ως «εποχή επιστροφής στο μητρικό θηλασμό», αφού έρευνες αποδεικνύουν όλο και περισσότερο τη σπουδαιότητά του.

Να υποστηρίξετε την πιο πάνω θέση, αναφέροντας **τέσσερα (4)** επιχειρήματα.

(Μονάδες 4)

(β) Να εξηγήσετε, δίνοντας **δύο (2)** λόγους, γιατί η εισαγωγή της στερεάς τροφής στη διατροφή του βρέφους συστήνεται να αρχίζει γύρω στον 6^ο μήνα της ζωής του.

(Μονάδες 2)

ΕΡΩΤΗΣΗ 10

(α) Μία από τις ιδιότητες των οικονομικών αναγκών είναι ο πολλαπλασιασμός τους.

Να ονομάσετε και να εξηγήσετε **τρεις (3)** παράγοντες που συντελούν στον πολλαπλασιασμό των οικονομικών αναγκών.

(Μονάδες 3)

(β) Ένας τρόπος διεκπεραίωσης συναλλαγών είναι μέσω της έκδοσης επιταγής.

i. Να γράψετε **δύο (2)** πλεονεκτήματα από τη χρήση της επιταγής, ως μέσου πληρωμής αγαθών και υπηρεσιών.

(Μονάδες 2)

ii. Να εξηγήσετε τι είναι η «ακάλυπτη επιταγή».

(Μονάδα 1)

**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.

ΕΡΩΤΗΣΗ 1

«Λόγω της καραντίνας που εφαρμόστηκε σε όλο τον κόσμο το 2020 για να επιβραδύνει την ταχεία εξάπλωση του κορωνοϊού, η ικανότητα αντιμετώπισης απροσδόκητων οικονομικών δαπανών είναι ιδιαίτερα ζωτικής σημασίας, ειδικά σε περίπτωση απώλειας εισοδήματος. Ιδιαίτερα ανησυχητικό είναι το γεγονός ότι το 2019, σχεδόν ένα στα τρία άτομα στην Ευρωπαϊκή Ένωση, δεν μπορούσε να αντιμετωπίσει απροσδόκητα οικονομικά έξοδα (32%)» .

Πηγή: <https://www.philenews.com/oikonomia/kypros/article/931214/>

(α) Να ονομάσετε **τρία (3)** απροσδόκητα (έκτακτα) έξοδα.

(Μονάδα 1.5)

(β) Να εξηγήσετε τι είναι η αποταμίευση και να δικαιολογήσετε τη σημασία της στη σωστή διαχείριση των χρημάτων ενός νοικοκυριού, **λαμβάνοντας υπόψη το πιο πάνω απόσπασμα.**

(Μονάδες 2)

(γ) Για την αντιμετώπιση απροσδόκητων εξόδων και τη σωστή διαχείριση των οικονομικών ενός νοικοκυριού, συστήνεται η κατάρτιση οικογενειακού προϋπολογισμού.

Να καταγράψετε τα **πέντε (5)** στάδια οργάνωσης του οικογενειακού προϋπολογισμού.

(Μονάδες 2.5)

(δ) Να αναφέρετε **τρεις (3)** παράγοντες που διαφοροποιούν την κατάρτιση του οικογενειακού προϋπολογισμού ανάμεσα σε διάφορα νοικοκυριά.

(Μονάδες 3)

(ε) Η κατάρτιση οικογενειακού προϋπολογισμού συμβάλλει στην αποφυγή της υπερκατανάλωσης αγαθών και υπηρεσιών, περιορίζοντας τις αρνητικές επιπτώσεις στο φυσικό περιβάλλον.

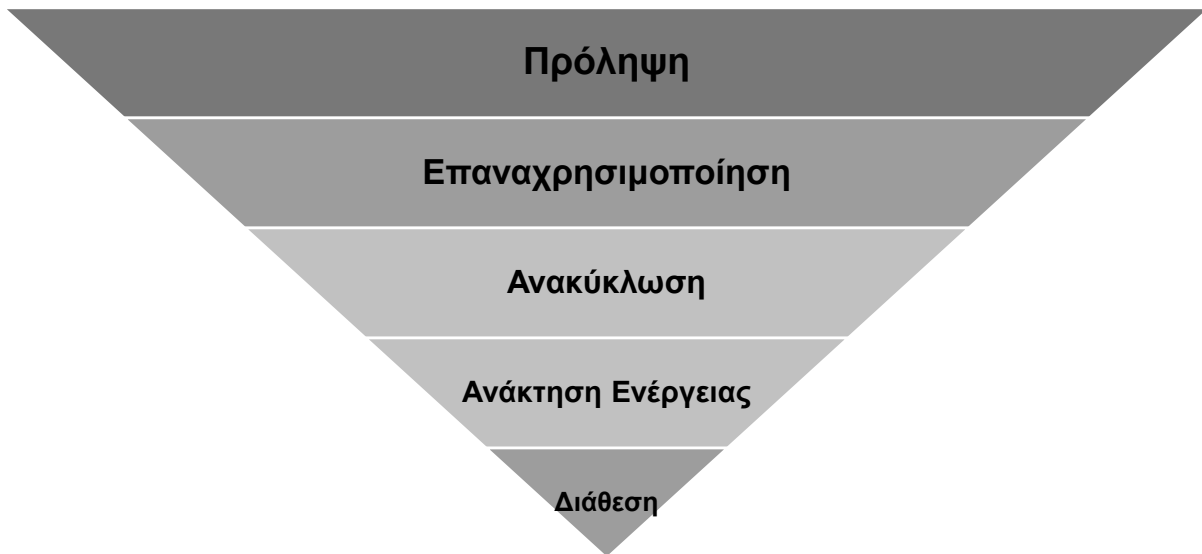
Να αναφέρετε **δύο (2)** πιθανές αρνητικές επιπτώσεις στο περιβάλλον από την υπερκατανάλωση αγαθών και υπηρεσιών.

(Μονάδα 1)

ΕΡΩΤΗΣΗ 2

Ο προβληματισμός γύρω από το ζήτημα της διαχείρισης των αποβλήτων ξεκίνησε όταν ο όγκος τους άρχισε να αυξάνεται επικίνδυνα και οι επιπτώσεις της συσσώρευσής τους να επιδρούν στο φυσικό περιβάλλον και στην υγεία του ανθρώπου.

Η Κυπριακή Στρατηγική Διαχείρισης Δημοτικών Αποβλήτων (2015-2021) ακολουθεί την Οδηγία της Ευρωπαϊκής Ένωσης, η οποία καλεί όλα τα κράτη μέλη να εφαρμόζουν την πιο κάτω ιεράρχηση ως προς τη διαχείριση των αποβλήτων:



(α) Να δικαιολογήσετε γιατί η **Πρόληψη** είναι η πιο επιθυμητή επιλογή στην πιο πάνω ιεράρχηση διαχείρισης αποβλήτων.

(Μονάδα 1)

(β) Να αναφέρετε **μία (1)** πρακτική που μπορεί να υιοθετεί στην καθημερινότητά του ο καταναλωτής, για την κάθε μια από τις πιο κάτω επιλογές διαχείρισης αποβλήτων:

i. Πρόληψη

ii. Επαναχρησιμοποίηση προϊόντων

(Μονάδες 2)

(γ) Σύμφωνα με την ιεράρχηση διαχείρισης αποβλήτων, η **Ανάκτηση Ενέργειας** και η **Διάθεση** παρουσιάζονται ως οι λιγότερο επιθυμητές επιλογές.

i. Να ονομάσετε την **κύρια** μέθοδο διαχείρισης αποβλήτων, που ως πρακτική ανάκτησης παρέχει τη δυνατότητα παραγωγής ενέργειας.

(Μονάδα 1)

ii. Να αναφέρετε **δύο (2)** μειονεκτήματα της μεθόδου διαχείρισης αποβλήτων που ονομάσατε στο υποερώτημα (i).

(Μονάδες 2)

iii. Να γράψετε **δύο (2)** λόγους που να αιτιολογούν γιατί η υγειονομική ταφή, ως μέθοδος διάθεσης, πρέπει να αποτελεί την τελευταία επιλογή στη διαχείριση αποβλήτων.

(Μονάδες 2)

(δ) Να γράψετε στο τετράδιο απαντήσεων τη λέξη που λείπει από την πιο κάτω πρόταση:

«Η _____ ανάπτυξη πολλές φορές αναφέρεται και ως αειφόρος ανάπτυξη».

(Μονάδα 1)

(ε) Να επεξηγήσετε το πιο κάτω σύμβολο:



(Μονάδα 1)

ΕΡΩΤΗΣΗ 3

Η έγκυος γυναίκα δεν πρέπει να «τρώει για δύο», επειδή ο οργανισμός της ρυθμίζεται από μόνος του έτσι ώστε να απορροφά πιο αποτελεσματικά τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται από τις τροφές. Ωστόσο, μετά το πρώτο τρίμηνο της εγκυμοσύνης, η μέλλουσα μητέρα χρειάζεται περίπου 300 θερμίδες επιπλέον την ημέρα.

(α) Να αναφέρετε **δύο (2)** λόγους που να δικαιολογούν την ανάγκη για πρόσληψη επιπλέον θερμίδων μετά το πρώτο τρίμηνο της εγκυμοσύνης.

(Μονάδες 2)

(β) Να αναφέρετε **δύο (2)** μηχανισμούς με τους οποίους ο οργανισμός της γυναίκας προσαρμόζεται, έτσι ώστε να ανταποκριθεί πλήρως στις αυξημένες ανάγκες σιδήρου κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης.

(Μονάδες 2)

(γ) Το σωματικό βάρος της γυναίκας πριν την εγκυμοσύνη μπορεί να επηρεάσει την υγεία του βρέφους.

Να γράψετε **μία (1)** επίπτωση που πιθανόν να παρουσιαστεί στο βρέφος, όταν το σωματικό βάρος της μέλλουσας μητέρας είναι χαμηλότερο από το επιθυμητό.

(Μονάδα 1)

(δ) Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης υπάρχει κίνδυνος εμφάνισης προβλημάτων υγείας στη γυναίκα, όπως ο διαβήτης κύησης και η υπέρταση.

Να γράψετε **μία (1)** διατροφική σύσταση για την αντιμετώπιση του διαβήτη κύησης και **μία (1)** διατροφική σύσταση για την αντιμετώπιση της υπέρτασης στην εγκυμοσύνη.

(Μονάδες 2)

(ε) Να αιτιολογήσετε, αναφέροντας **τρεις (3)** λόγους, πώς η φυσική δραστηριότητα επηρεάζει την ομαλή εξέλιξη της εγκυμοσύνης.

(Μονάδες 3)

ΕΡΩΤΗΣΗ 4

(α) Η μη ενζυματική καστανώση είναι η χημική αντίδραση μεταξύ ορισμένων συστατικών ενός τροφίμου. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να υποβαθμίζεται η ποιότητα πολλών προϊόντων, ενώ σε άλλα προϊόντα μπορεί να έχει θετική επίδραση στο χρώμα και το άρωμά τους.

i. Να γράψετε **ένα (1)** παράδειγμα τροφίμου στο οποίο η μη ενζυματική καστανώση είναι επιθυμητή και **ένα (1)** παράδειγμα τροφίμου στο οποίο είναι ανεπιθύμητη.

(Μονάδες 2)

ii. Να ονομάσετε τη χημική αντίδραση που προκαλεί υποβάθμιση της ποιότητας των λιπαρών τροφίμων.

(Μονάδα 1)

iii. Να αναφέρετε **τρεις (3)** κατηγορίες αιτιών, εκτός από τις χημικές αντιδράσεις, που προκαλούν ποιοτική υποβάθμιση και αλλοιώσεις στα τρόφιμα. Για την κάθε κατηγορία αιτιών να δώσετε **ένα (1)** παράδειγμα.

(Μονάδες 3)

(β) Ο σκοπός της εφαρμογής των μεθόδων συντήρησης τροφίμων είναι η αύξηση του χρόνου διατήρησής τους. Να αναφέρετε **δύο (2)** παράγοντες που επηρεάζουν τη διάρκεια διατήρησης ενός τροφίμου.

(Μονάδα 1)

(γ) Να προσδιορίσετε εάν το περιεχόμενο των πιο κάτω δηλώσεων είναι **Σωστό** ή **Λάθος**:

i. Στην αποστείρωση, ως μέθοδο συντήρησης τροφίμων, εφαρμόζονται χαμηλές θερμοκρασίες.

ii. Η ζύμωση, ως μέθοδος συντήρησης τροφίμων, ανήκει στις φυσικές μεθόδους.

iii. Η προσθήκη σακχάρων, ως μέθοδος συντήρησης τροφίμων, θεωρείται χημική μέθοδος.

Να μεταφέρετε τα σύμβολα (i, ii, iii) στο τετράδιο απαντήσεων και να βάλετε δίπλα από αυτά, **Σ** για το σωστό και **Λ** για το λάθος.

(Μονάδες 3)

ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ