

**ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ**  
**ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ**

**ΠΑΓΚΥΠΡΙΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ**

**Μάθημα: Οικιακή Οικονομία**

**Ημερομηνία και ώρα εξέτασης:** Τρίτη, 15 Μαΐου 2018

8:00 – 10:00

**ΤΟ ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΟ ΔΟΚΙΜΙΟ ΑΠΟΤΕΛΕΙΤΑΙ ΑΠΟ 10 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.

**ΜΕΡΟΣ Β΄:** Αποτελείται από 4 ερωτήσεις.

Να απαντήσετε και τις 4 ερωτήσεις.

Η κάθε ερώτηση βαθμολογείται με 10 μονάδες.

## **ΜΕΡΟΣ Α΄**

Να απαντήσετε και στις **ΔΕΚΑ** ερωτήσεις.

Η κάθε ερώτηση βαθμολογείται με **έξι** μονάδες.

1. Στα ράφια των υπεραγορών ο καταναλωτής μπορεί να βρει τρόφιμα που περιέχουν, αποτελούνται ή παράγονται από **γενετικά τροποποιημένους οργανισμούς**.

Να γράψετε τρία (3) πλεονεκτήματα και τρία (3) μειονεκτήματα που πιθανόν να προκύπτουν από την παραγωγή ή και την κατανάλωση των πιο πάνω τροφίμων.

**(Μονάδες 6)**

2. (α) Η περιβαλλοντική πολιτική της Ευρωπαϊκής Ένωσης βασίζεται στην αρχή «ο ρυπαίνων πληρώνει».

Να αναφέρετε τα δύο (2) σημεία που διασφαλίζονται μέσα από τη συγκεκριμένη αρχή.

**(Μονάδες 4)**

(β) Να εξηγήσετε τα πιο κάτω σύμβολα.



(i)



(ii)

**(Μονάδες 2)**

3. (α) Να εξηγήσετε τον όρο **πρόσθετα τροφίμων**.

(Μονάδες 2)

(β) Δίνεται η πιο κάτω ετικέτα από συσκευασία είδους καραμέλας.

Συστατικά:

Ζάχαρη, Νερό, Πλήρες γάλα σε σκόνη (11%), Φυτικά  
Λιπαρά, Κακάο (2,5%), Ασπαρτάμη, Γαλακτωματοποιητής,  
Αρωματικές Ύλες, Καραμελόχρωμα (E150)

Να εντοπίσετε και να γράψετε τα συστατικά της ετικέτας που αποτελούν πρόσθετες ουσίες.

(Μονάδες 2)

(γ) Να αναφέρετε δύο (2) λόγους για τους οποίους χρησιμοποιούνται τα πρόσθετα στα τρόφιμα.

(Μονάδες 2)

4. Με βάση τον πίνακα που ακολουθεί να αναφέρετε:

(α) Τη μέθοδο συντήρησης του κάθε τροφίμου.

(Μονάδες 3)

(β) Ένα (1) πλεονεκτήματα της κάθε μεθόδου συντήρησης.

(Μονάδες 3)

Τρόφιμο	Μέθοδος Συντήρησης	Πλεονέκτημα
Φρέσκο γάλα	(i)	(iv)
Γάλα μακράς διάρκειας	(ii)	(v)
Γάλα σε σκόνη	(iii)	(vi)

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

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

**(Μονάδες 3)**

(β) Να γράψετε τρία (3) πλεονεκτήματα που προκύπτουν από την επεξεργασία και τη συντήρηση των τροφίμων με τη ζύμωση.

**(Μονάδες 3)**

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

(α) Να αναφέρετε τρεις (3) παράγοντες που πιθανόν να επηρεάζουν τη **διατροφή των εφήβων**.

**(Μονάδες 3)**

(β) Να δικαιολογήσετε την αναγκαιότητα πρόσληψης των πιο κάτω θρεπτικών συστατικών κατά την περίοδο της εφηβείας, δίνοντας ένα (1) λόγο για το κάθε ένα:

i. Ασβέστιο (Ca)

ii. Σίδηρο (Fe)

**(Μονάδες 2)**

(γ) Να γράψετε μία (1) τροφή με υψηλή περιεκτικότητα για το κάθε ένα από τα πιο πάνω θρεπτικά συστατικά.

**(Μονάδα 1)**

7. (α) Κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης και του θηλασμού συστήνεται η αποφυγή ορισμένων τροφίμων ή και ποτών, για την προφύλαξη του εμβρύου και του βρέφους από προβλήματα υγείας.

i. Να ονομάσετε δύο (2) τρόφιμα ή και ποτά που συστήνεται να αποφεύγονται κατά τη συγκεκριμένη περίοδο.

ii. Να δικαιολογήσετε γιατί συστήνεται η αποφυγή των συγκεκριμένων τροφίμων, δίνοντας ένα (1) λόγο για το κάθε ένα.

(Μονάδες 4)

(β) Να αναφέρετε δύο (2) πλεονεκτήματα του θηλασμού για το **βρέφος** και δύο (2) για τη **μητέρα**.

(Μονάδες 2)

8. Ο Αντρέας, μαθητής της Γ' Λυκείου, έχει πρόσφατα διαγνωστεί με διαβήτη τύπου Ι. Κατά την εκπαίδευση για την αντιμετώπιση του διαβήτη, του συστήθηκε να προτιμά τροφές με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη.

(α) Να ονομάσετε τέσσερα (4) συμπτώματα που πιθανόν να παρουσίασε ο Αντρέας λόγω του **διαβήτη**.

(Μονάδες 2)

(β) Να εξηγήσετε τι είναι η ινσουλίνη και τον ρόλο της στον ανθρώπινο οργανισμό.

(Μονάδες 2)

(γ) Να δικαιολογήσετε γιατί έχει γίνει στον Αντρέα η σύσταση να καταναλώνει τροφές με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη.

(Μονάδες 2)

9. (α) Οικονομική ανάγκη είναι το αίσθημα έλλειψης συγκεκριμένου υλικού ή άυλου αγαθού.

i. Να αναφέρετε τρεις (3) ιδιότητες **των οικονομικών αναγκών** του ανθρώπου.

ii. Να εξηγήσετε μία (1) από τις πιο πάνω ιδιότητες.

(Μονάδες 4)

(β) Να εξηγήσετε τον όρο **οικιακή παραγωγή** και να δώσετε ένα (1) παράδειγμα.

(Μονάδες 2)

**10.** Να χαρακτηρίσετε τις πιο κάτω δηλώσεις ως **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)** Τα άτομα με υψηλή LDL (κακή) χοληστερόλη συστήνεται να καταναλώνουν τροφές πλούσιες σε ω-3 λιπαρά οξέα.

**(β)** Το ελαιόλαδο είναι πλούσια πηγή κορεσμένων λιπαρών οξέων.

**(γ)** Η κατανάλωση τροφών πλούσιων σε φυτικές ίνες βοηθά στη μείωση της HDL (καλής) χοληστερόλης στο αίμα.

**(δ)** Η υπέρταση μπορεί να προκαλέσει νεφρική ανεπάρκεια.

**(ε)** Ο μοναδικός τρόπος να καλύψει τις ανάγκες του σε πρωτεΐνες ένας αθλητής είναι η λήψη συμπληρωμάτων πρωτεΐνης.

**(στ)** Ένας αθλητής, πριν τον αγώνα, συστήνεται να καταναλώνει ένα γεύμα πλούσιο σε λίπος και φτωχό σε υδατάνθρακες.

**(Μονάδες 6)**

**ΤΕΛΟΣ ΜΕΡΟΥΣ Α΄**

**ΑΚΟΛΟΥΘΕΙ ΤΟ ΜΕΡΟΣ Β΄**

## **ΜΕΡΟΣ Β΄**

Να απαντήσετε και στις **ΕΞΙ** ερωτήσεις.

Η κάθε ερώτηση βαθμολογείται με **δέκα** μονάδες.

1. «Ζούμε σε ένα αιώνα ραγδαίας οικονομικής ανάπτυξης με τους φυσικούς πόρους να δέχονται τεράστια πίεση από τον άνθρωπο... Η βιώσιμη ανάπτυξη έρχεται ως απάντηση σε αυτήν την πρόκληση».

Πηγή: <http://pandemos.panteion.gr/index.php?op=record&pid=iid:6619&lang=el>

(α) Να εξηγήσετε την **αρχή της βιωσιμότητας**.

(Μονάδες 2)

(β) Να αναφέρετε ονομαστικά τους τρεις (3) **πυλώνες της βιωσιμότητας**.

(Μονάδες 3)

(γ) Να αντιγράψετε την πιο κάτω πρόταση στο τετράδιο απαντήσεων και να συμπληρώσετε το κενό.

**«Η βιώσιμη ανάπτυξη πολλές φορές αναφέρεται και ως \_\_\_\_\_ ανάπτυξη».**

(Μονάδα 1)

(δ) Να αναφέρετε τέσσερις (4) πρακτικούς τρόπους τους οποίους ο καταναλωτής μπορεί να εφαρμόζει, ως υπεύθυνος και ενεργός πολίτης, για την προστασία του περιβάλλοντος.

(Μονάδες 4)

2. (α) Διάφοροι παθογόνοι μικροοργανισμοί αναπτύσσονται στα τρόφιμα και προκαλούν τροφικές δηλητηριάσεις.

Να ονομάσετε δύο (2) **είδη μικροοργανισμών** που μπορεί να αναπτυχθούν στα τρόφιμα.

(Μονάδες 1)

**(β)** Ο κύριος Ανδρέου είναι μάγειρας και ιδιοκτήτης μιας μικρής επιχείρησης φαγητού σε πακέτο (take away), η οποία φημίζεται για το σάντουιτς με κοτόπουλο.

Χθες το πρωί, παρόλο ότι ήταν κρυολογημένος, πήγε στη δουλειά του. Έβαλε την ποδιά και τον σκούφο του. Πήρε από το ψυγείο το κοτόπουλο, το οποίο είχε τοποθετήσει από το προηγούμενο βράδυ για να ξεπαγώσει και ξεκίνησε βιαστικά την ετοιμασία του. Ωστόσο, το κοτόπουλο δεν είχε ξεπαγώσει ικανοποιητικά και για αυτό το έψησε σε πολύ ψηλή θερμοκρασία, 250°C. Το αποτέλεσμα ήταν το κοτόπουλο να ροδοκοκκινίσει σε 30 λεπτά.

Στη συνέχεια, έπλυνε τα χέρια του με σαπούνι και ζεστό νερό. Έκοψε το κοτόπουλο και ακολούθως τα λαχανικά στο ίδιο σανιδάκι, αφού πρώτα το έπλυνε με κρύο νερό και το στέγνωσε. Τοποθέτησε όσο κοτόπουλο χρειαζόταν για όλη τη μέρα, μέσα σε δίσκο και το κάλυψε με μεμβράνη.

Ο κύριος Ανδρέου οργάνωσε στον πάγκο εργασίας του το δίσκο με το κοτόπουλο, τα λαχανικά, τα διάφορα είδη ψωμιού, το μεγάλο δοχείο με όλη τη μαγιονέζα. Κατά τη διάρκεια της ημέρας, ετοίμαζε τα σάντουιτς στην παρουσία των πελατών. Αργά το απόγευμα, όταν τελείωσε τη δουλειά του και πριν σχολάσει, έπλυνε τα σκεύη που χρησιμοποίησε και τακτοποίησε τον χώρο εργασίας του.

i. Να εντοπίσετε στο πιο πάνω σενάριο τρεις (3) λανθασμένες ενέργειες που έκανε ο κύριος Ανδρέου κατά τον χειρισμό των τροφίμων.

**(Μονάδες 3)**

ii. Να επιλέξετε δύο (2) από τις λανθασμένες ενέργειες που αναφέρατε στο προηγούμενο ερώτημα και με βάση τους παράγοντες που επηρεάζουν τον πολλαπλασιασμό των μικροοργανισμών, να δικαιολογήσετε γιατί οι ενέργειες αυτές θεωρούνται λανθασμένες.

**(Μονάδες 4)**

iii. Να εντοπίσετε δύο (2) ενέργειες του κύριου Ανδρέου, που αφορούν στον χειρισμό των τροφίμων, οι οποίες κατά τη γνώμη σας είναι σωστές.

**(Μονάδες 2)**



3. Η παχυσαρκία αποτελεί ένα από τα σύγχρονα παγκόσμια προβλήματα υγείας. Τις τελευταίες δεκαετίες έχει χαρακτηριστεί και ως επιδημία.

(α) Ο **Δείκτης Μάζας Σώματος (Δ.Μ.Σ.)** είναι ένας από τους τρόπους που χρησιμοποιείται για τον υπολογισμό της παχυσαρκίας.

Να γράψετε τον τύπο υπολογισμού του Δ.Μ.Σ.

(Μονάδες 2)

(β) Να αναφέρετε δύο (2) **σωματικά προβλήματα** και δύο (2) **ψυχοκοινωνικά προβλήματα** που μπορεί να προκαλέσει η παχυσαρκία.

(Μονάδες 2)

(γ) Ένας από τους σημαντικότερους περιβαλλοντικούς παράγοντες πρόκλησης της παχυσαρκίας είναι οι **λανθασμένες διατροφικές συνήθειες**.

Να αναφέρετε τέσσερις (4) λανθασμένες διατροφικές συνήθειες που οδηγούν στην παχυσαρκία.

(Μονάδες 2)

(δ) Η συμβολή των **Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης (Μ.Μ.Ε.)** και του **σχολείου** θεωρούνται καθοριστικοί στην πρόληψη και αντιμετώπιση του προβλήματος της παχυσαρκίας.

Να αναφέρετε δύο (2) τρόπους, με τους οποίους ο κάθε ένας από τους πιο πάνω φορείς, μπορεί να συμβάλει στην πρόληψη και αντιμετώπιση της παχυσαρκίας.

(Μονάδες 4)

4. Η εξέλιξη του συστήματος πληρωμών έχει οδηγήσει στη δημιουργία πολλών σύγχρονων μεθόδων πληρωμής προϊόντων και υπηρεσιών. Παρόλα αυτά, πολλοί καταναλωτές εξακολουθούν να επιλέγουν ως τρόπο πληρωμής τα **μετρητά**.

(α) Να αναφέρετε δύο (2) πλεονεκτήματα και δύο (2) μειονεκτήματα από τη χρήση μετρητών στις συναλλαγές.

(Μονάδες 4)

**(β)** Να ονομάσετε τρία (3) διαφορετικά είδη καρτών που μπορεί ο καταναλωτής να χρησιμοποιήσει για να αγοράσει ένα ζευγάρι παπούτσια.

**(Μονάδες 3)**

**(γ)** Να ονομάσετε τρία (3) σημεία που θα πρέπει να προσέχει ο καταναλωτής κατά τις συναλλαγές του, με τη χρήση καρτών στο **διαδίκτυο**.

**(Μονάδες 3)**

**ΤΕΛΟΣ ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΟΥ ΔΟΚΙΜΙΟΥ**