

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ

ΜΕΡΟΣ Α΄

1. **α) Τρεις** άλλοι παράγοντες, εκτός από την οικονομική κρίση, που μπορεί να επηρεάσουν τον οικογενειακό προϋπολογισμό.

- Το ύψος του εισοδήματος των μελών της οικογένειας
- Ανεργία
- Ο αριθμός των μελών της οικογένειας
- Η ηλικία των μελών της οικογένειας
- Το κοινωνικό περιβάλλον μέσα στο οποίο ζουν τα μέλη της οικογένειας
- Προσδοκώμενες και απροσδόκητες αλλαγές

(Μπορεί να γίνουν αποδεκτοί και όλοι οι παράγοντες που επηρεάζουν την καταναλωτική συμπεριφορά της οικογένειας σελ. 6-7 – δημογραφικοί, οικονομικοί, βιολογικοί, κοινωνικοί, πολιτιστικοί, ψυχολογικοί, τεχνολογικοί, φυσικοί, πληθωρισμός, διαφήμιση)

(3X1= 3 μον.)

(σελ. 13-14 του βιβλίου)

β) Τρία πλεονεκτήματα που μπορεί να προσφέρει η κατάρτιση του οικογενειακού προϋπολογισμού στα νοικοκυριά:

- Διατηρεί ένα ισοζύγιο στα έσοδα και έξοδα της οικογένειας με στόχο την αποφυγή άσκοπων δαπανών.
- Οργανώνει τις αγοραστικές ανάγκες της οικογένειας σε εβδομαδιαία, μηνιαία ή ετήσια βάση.
- Θέτει και πραγματοποιεί βραχυπρόθεσμους και μακροπρόθεσμους στόχους.
- Εξοικονομεί χρήματα για μελλοντικές δαπάνες π.χ. αγορά, κτίσιμο σπιτιού, αγορά αυτοκινήτου.
- Εξοικονομεί χρήματα για την αντιμετώπιση έκτακτων περιστατικών π.χ. προβλήματα υγείας, έκτακτες αγορές, αγορά δώρων.

(σελ. 13 του βιβλίου)

(3X1= 3 μον.)

(Σύνολο μονάδων 6)

2. **Σωστό ή Λάθος**

- α) Λάθος (Λ) (σελ.5 βιβλίου)
- β) Σωστό (Σ) (σελ.7 βιβλίου)
- γ) Σωστό (Σ) (σελ.9 βιβλίου)
- δ) Σωστό (Σ) (σελ.21 βιβλίου)
- ε) Σωστό (Σ) (σελ.7 βιβλίου)
- στ) Λάθος (Λ) (σελ.20 βιβλίου)

(6X1 = 6 μον.)

(Σύνολο μονάδων 6)

3. Έξι προληπτικά μέτρα που θα μπορούσαν να λάβουν η Σοφία και ο Ανδρέας, έτσι ώστε να περιοριστεί η έκθεση των παιδιών τους σε τοξικές ουσίες που πιθανόν να υπάρχουν μέσα στο σπίτι και να προστατευτεί η υγεία τους:
- Η κατοικία θα πρέπει να αερίζεται καθημερινά
 - Σφράγισμα των χαραμάδων και ρωγμών του πατώματος
 - Συστηματική συντήρηση των συστημάτων θέρμανσης/ εξαέρωσης/ κλιματισμού, ώστε να μην εισάγονται ρύποι από έξω και να μην αναπτύσσεται υγρασία στις εσωτερικές τους επιφάνειες
 - Όταν χρησιμοποιούνται γόμες ή διαλυτικά ή σπρέι να ανοίγονται τα παράθυρα
 - Να μην επιτρέπεται το κάπνισμα μέσα στο σπίτι
 - Τα καινούργια χαλιά και τα φρεσκοβαμμένα έπιπλα να μην τοποθετούνται αμέσως στο υπνοδωμάτιο των παιδιών ή στους χώρους που κινούνται ή παίζουν τα παιδιά, όσο η οσμή είναι αντιληπτή. Να αφήνονται για όσο χρειαστεί σε εξωτερικό χώρο καλά αεριζόμενο. Το ίδιο ισχύει και για άλλα συνθετικά υλικά όπως είναι οι ταπετσαρίες
 - Οι κουρτίνες, οι ταπετσαρίες και τα χαλιά πρέπει να καθαρίζονται συχνά χρησιμοποιώντας σκούπα κενού
 - Η σκόνη πρέπει να καθαρίζεται με υγρό ύφασμα ή με σκούπα κενού για να μην διασκορπίζεται
 - Προσοχή στα παιχνίδια και άλλα αντικείμενα όπως είναι η γραφική ύλη που αγοράζονται για τα παιδιά. Να προτιμούνται προϊόντα αξιόπιστης προέλευσης π.χ. από την Ευρωπαϊκή Ένωση όπου τα παιχνίδια ελέγχονται αυστηρά
 - Να αποθαρρύνονται τα παιδιά από το να χρησιμοποιούν βερνίκια νυχιών, βαφές ή άλλες χρωστικές μαλλιών, και καλλυντικά
 - Να χρησιμοποιούνται τα χημικά παρασκευάσματα οικιακής χρήσης μόνο όπου υπάρχει απόλυτη ανάγκη, στην ελάχιστη δυνατή ποσότητα και να αγοράζονται σε περιορισμένες ποσότητες. Να ελέγχονται προσεκτικά οι ετικέτες, επιλέγοντας τα λιγότερο τοξικά προϊόντα. Να προτιμούνται τα οικολογικά όπου είναι δυνατόν
 - Να ακολουθούνται αυστηρά οι οδηγίες χρήσης/ αποθήκευσης και ασφαλούς απόρριψης των χημικών παρασκευασμάτων οικιακής χρήσης. Να διατηρούνται σε ασφαλείς, καλά αεριζόμενους και μη προσιτούς στα παιδιά χώρους. Να διαβάζονται προσεκτικά οι ετικέτες για να αναγνωρίζονται οι κίνδυνοί και να υιοθετούνται όλα τα μέτρα πρόληψης και ασφάλειας που προτείνονται
 - Να χρησιμοποιούνται λιγότερο τοξικά παρασκευάσματα όπως είναι το ξύδι και το οινόπνευμα καθώς και φυσικά υλικά όπως τα λουλούδια και η λεβάντα για να αρωματίζονται οι χώροι, τηρώντας ταυτόχρονα όλους τους κανόνες υγιεινής και καθαριότητας όπως είναι το συχνό πλύσιμο των χεριών
 - Να μην καίγονται, ιδίως στο τζάκι, βαμμένα ή βερνικωμένα ξύλα ή συμπιεσμένα υποκατάστατα ξύλου ή άλλα συνθετικά υλικά
 - Σε περίπτωση ανακαίνισης ή βαψίματος του σπιτιού, να απομονώνεται όσο το δυνατόν καλύτερα ο χώρος όπου διεξάγονται οι εργασίες και

οπωσδήποτε να αποφεύγονται τέτοιες εργασίες όταν στο σπίτι ζουν βρέφη και παιδιά

- Να μην χρησιμοποιούνται υδραργυρικά θερμομέτρα γιατί είναι επικίνδυνα όταν σπάσουν
- Σε περίπτωση ενασχόλησης με τοξικές ουσίες π.χ. φυτοφάρμακα, βαφές, βερνίκια, να μην επιστρέφουν στο σπίτι φορώντας τα ρούχα εργασίας. Αν είναι δυνατόν να μην μεταφέρονται στο σπίτι ή στην ανάγκη, να μεταφέρονται σε καλά κλειστές σακούλες και να πλένονται ξεχωριστά. Να κρατούνται τα παιδιά μακριά από φρεσκοψεκασμένους κήπους ή χωράφια και από χώρους που είναι κοντά σε σκουπίδια ή κοντά σε δρόμους με έντονη κυκλοφορία
- Να αφήνονται σε ανοικτό χώρο για μερικές ώρες τα ρούχα από το στεγνωκαθαριστήριο πριν να τοποθετούνται στα ντουλάπια.

(6X1 = 6 μον.)

(σελ. 200-204 του βιβλίου)

(Σύνολο μονάδων 6)

4. Τρία είδη αναγκών του ανθρώπου, τα οποία ικανοποιούνται με την απόκτηση κατοικίας είναι:

α) Ικανοποίηση φυσικών/βιολογικών αναγκών

Η κατοικία προσφέρει στον άνθρωπο το χώρο όπου μπορεί να ικανοποιεί τις φυσικές/βιολογικές του ανάγκες, απαραίτητη προϋπόθεση για την επιβίωσή του. Στο σπίτι του ο άνθρωπος νιώθει προστατευμένος από τα στοιχεία της φύσης και τους κινδύνους που προέρχονται από άλλους ανθρώπους και ζώα. Άλλωστε, ο πρώτος λόγος που ώθησε τον άνθρωπο στη δημιουργία κατοικίας ήταν να εξασφαλίσει ένα καταφύγιο. Παράλληλα, στο χώρο αυτό μπορεί να ζεσταθεί, να ετοιμάσει το φαγητό του, να πλυθεί, να κοιμηθεί, να γεννήσει και να αναθρέψει τα παιδιά του.

β) Κάλυψη ψυχολογικών και κοινωνικών αναγκών

Το σπίτι είναι χώρος δημιουργίας, αγάπης, συντροφικότητας, αλλά και χώρος συγκρούσεων και αντιπαραθέσεων αφού εκεί ο άνθρωπος ζει και επικοινωνεί, τόσο με τα μέλη της οικογένειάς του, όσο και με άτομα που μπορεί να δεχτεί και να φιλοξενήσει. Το σπίτι πρέπει να έχει το χώρο όπου να μπορεί να συγκεντρώνεται η οικογένεια και οι φίλοι, αλλά και χώρους όπου το κάθε μέλος της να μπορεί να το διαμορφώσει όπως θέλει, να αποτραβηκτεί, να ηρεμήσει και να δουλέψει.

Δεν πρέπει να παραβλέπεται και το γεγονός ότι ο άνθρωπος επηρεάζεται ψυχολογικά από το χώρο διαμονής του. Ο τρόπος κατασκευής, διαμόρφωσης και η διακόσμηση των χώρων, ο φωτισμός, η θέρμανση και το χρώμα, επηρεάζουν τη ψυχολογία των ενοίκων.

Η κατοικία αποτελεί, επίσης, ένδειξη της κοινωνικής τάξης και της οικονομικής κατάστασης των ενοίκων της και συχνά χρησιμεύει ως μέσο κοινωνικής προβολής.

γ) Ικανοποίηση αισθητικών αναγκών

Ο άνθρωπος έχει την ανάγκη να ζει σε ένα όμορφο περιβάλλον. Από την εποχή που σκάλιζε πάνω στα τοιχώματα της σπηλιάς του διακοσμητικές παραστάσεις μέχρι σήμερα, προσπαθεί να εκφράσει την ομορφιά μέσα στο χώρο που ζει, σύμφωνα με το δικό του αισθητήριο, αλλά και με την επίδραση που ασκεί πάνω του το ευρύτερο περιβάλλον του. Η αγάπη για το ωραίο είναι στενά συνυφασμένη με την ανθρώπινη φύση.

Η αρχιτεκτονική και η διακόσμηση κάθε κατοικίας εκφράζουν την αισθητική της εποχής κατά την οποία χτίστηκε, τις επιλογές των κατασκευαστών και κυρίως τις προτιμήσεις των ενοίκων της.

Το όμορφο και καλοβαλμένο σπίτι δεν προϋποθέτει πάντα μεγάλα έξοδα. Καλύτερα αποτελέσματα φέρνουν το ενδιαφέρον, η φροντίδα και η φαντασία των μελών της οικογένειας. Ο συνδυασμός της λειτουργικότητας με την αισθητική των χώρων της κατοικίας πολλές φορές δημιουργούν έργα τέχνης. Έχει παρατηρηθεί ότι ο ευχάριστος χώρος προκαλεί ψυχική ευφορία και επιδρά θετικά στην ανθρώπινη συμπεριφορά. Η βασική αρχή της διακόσμησης του σπιτιού, άσχετα με το ποσό που μπορεί να διατεθεί, είναι να εκφράζει τους ανθρώπους που το κατοικούν, να απεικονίζει την αίσθησή τους για το ωραίο και να αφήνει περιθώρια για τον καθένα για αυτοέκφραση.

δ) Ικανοποίηση ειδικών αναγκών

Οι ηλικιωμένοι, τα άτομα με κάποια σωματική ή πνευματική αναπηρία, έχουν όλες τις πιο πάνω ανάγκες, αλλά και ορισμένες ειδικές ανάγκες. Το σπίτι πρέπει να οργανωθεί έτσι που τα άτομα αυτά να μπορούν όχι μόνο να αυτοεξυπηρετούνται, αλλά και να αισθάνονται χρήσιμα μέλη της οικογένειας.

(σελ. 190-191 του βιβλίου)

(3Χ2 = 6 μον.)

(Σύνολο μονάδων 6)

5. Τι σημαίνουν οι πιο κάτω ορισμοί:

Βασικός μεταβολισμός:

Είναι η ελάχιστη ποσότητα ενέργειας που απαιτείται για τη διατήρηση του οργανισμού στη ζωή, σε κατάσταση απόλυτης ανάπαυσης, σε κανονική θερμοκρασία και αφού έχουν περάσει τουλάχιστον 12 ώρες από το τελευταίο γεύμα.

ή,

Ο βασικός μεταβολισμός περιλαμβάνει την ενέργεια που απαιτείται για τη διατήρηση των βασικών ζωτικών λειτουργιών του οργανισμού, σε κατάσταση απόλυτης ανάπαυσης, σε κανονική θερμοκρασία και αφού έχουν περάσει τουλάχιστον 12 ώρες από το τελευταίο γεύμα.

(σελ. 28 του βιβλίου)

Θερμογεννητική επίδραση των τροφών:

Η θερμογεννητική επίδραση των τροφών είναι η ενέργεια που χρησιμοποιεί ο οργανισμός για τη διαδικασία της πέψης των τροφών μετά από κάθε γεύμα. Η διαδικασία αυτή περιλαμβάνει τη διάσπαση των τροφών σε θρεπτικά συστατικά, την απορρόφηση, τη χρησιμοποίηση και την αποθήκευσή τους στον οργανισμό. Αυτή ξεκινά και ολοκληρώνεται 1-3 ώρες μετά από κάθε γεύμα.

(σελ. 28 του βιβλίου)

Ισοζύγιο Ενέργειας:

Προσλαμβανόμενη Ενέργεια = Δαπανώμενη Ενέργεια

(σελ. 31 του βιβλίου)

(3X2 = 6 μον.)

(Σύνολο μονάδων 6)

6. α) Τέσσερις παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές επιλογές των εφήβων είναι:

- Οι διαιτητικές συνήθειες των γονιών
- Οι διαιτητικές συνήθειες των συνομηλίκων τους
- Οι κοινωνικές και πολιτιστικές αξίες, καθώς και τα σωματικά πρότυπα
- Η εικόνα τους σώματος
- Τα μέσα μαζικής ενημέρωσης (διαφήμιση, τηλεόραση)
- Οι προσωπικές εμπειρίες
- Οι προσωπικές αξίες
- Οι προσωπικές προτιμήσεις για διάφορα τρόφιμα

(4X1 = 4 μον.)

(σελ. 43 του βιβλίου)

β) Δύο λόγοι που να δικαιολογούν την αναγκαιότητα πρόσληψης προγεύματος από τους έφηβους είναι:

- Ένα καλό πρόγευμα παρέχει στον οργανισμό ενέργεια
- Ένα καλό πρόγευμα παρέχει στον οργανισμό σημαντικά θρεπτικά συστατικά (κυρίως βιταμίνη C, ασβέστιο και ριβοφλαβίνη)
- Βελτιώνει τη φυσική απόδοση
- Αυξάνει την πνευματική ικανότητα του ατόμου
- Μείωση πείνας στη συνέχεια της μέρας
- Βοηθά στη διατήρηση του σωματικού βάρους
- Ανάπτυξη
- Διατήρηση του Βασικού μεταβολισμού

(2X1 = 2 μον.)

(σελ. 44 του βιβλίου)

(Σύνολο μονάδων 6)

7. α) Τέσσερις παράγοντες οι οποίοι μπορεί να προκάλεσαν την αύξηση των επιπέδων της χοληστερόλης του κυρίου Πέτρου είναι:

- Η μεγάλη κατανάλωση κορεσμένου (ζωικού) λίπους
- Η μεγάλη κατανάλωση διατροφικής χοληστερόλης
- Οικογενειακό ιστορικό πρώιμης εμφάνισης στεφανιαίας νόσου (κληρονομικότητα)
- Περιορισμένη φυσική δραστηριότητα

- Προσωπικότητα
- Κακή διατροφή

Σημείωση:

- *Μπορούμε να δεχθούμε και σαν απαντήσεις τους παράγοντες που προκαλούν καρδιακές παθήσεις:*
- *Φύλο*
- *Ηλικία*
- *Αρτηριακή πίεση*
- *Σακχαρώδης Διαβήτης*
- *Κάπνισμα*
- *Παχυσαρκία*

(4X0.5 = 2 μον.)
(σελ. 107-108 και 110 του βιβλίου)

β) Τέσσερις συμβουλές που θα πρέπει να ακολουθήσει ο κύριος Πέτρος στη διατροφή του, έτσι ώστε να μειώσει τη χοληστερόλη του αίματος και την αρτηριακή του πίεση είναι:

- Περιορισμός στην κατανάλωση αλατιού
- Αποφυγή συσκευασμένων τροφίμων
- Αποφυγή τροφίμων σε κονσέρβες
- Μείωση της ζάχαρης
- Αύξηση της ποσότητας κατανάλωσης των φυτικών ινών στη διατροφή
- Τροφές πλούσιες σε αντιοξειδωτικές ουσίες π.χ. φρούτα, λαχανικά
- Περιορισμός στην κατανάλωση τροφών, πλούσιων σε κορεσμένα λίπη και χοληστερόλη
- Αύξηση της κατανάλωσης φρούτων, λαχανικών και οσπρίων
- Αντικατάσταση του κορεσμένου λίπους στη διατροφή, με ακόρεστο
- Αντικατάσταση του βουτύρου ή άλλης μαργαρίνης με μαργαρίνη χαμηλή σε λιπαρά και ψηλή σε περιεκτικότητα πολυακόρεστων λιπαρών
- Να προτιμάται το άπαχο γάλα και τα μειωμένα σε λίπος γαλακτοκομικά προϊόντα
- Να αφαιρείται όλο το ορατό λίπος από το κρέας πριν το μαγείρεμα
- Επιλογή υγιεινών μεθόδων μαγειρέματος
- Κατανάλωση ελαιολάδου αντί άλλων λαδιών
- Κατανάλωση ψαριών, ιδιαίτερα λιπαρών ψαριών
- Αποφυγή τροφών πλούσιων σε διατροφική χοληστερόλη π.χ. οστρακόδερμα, εντόσθια, βούτυρο
- Η κατανάλωση αλκοολούχων ποτών με μέτρο
- Τροφές πλούσιες σε Κάλιο , Ασβέστιο και Μαγνήσιο όπως γάλα, φρούτα και λαχανικά
- Κανόνες «Μεσογειακής Δίαιτας» που είναι πλούσια σε λαχανικά, δημητριακά, φρούτα, όσπρια, ψάρι, ελαιόλαδο και φτωχή σε ζωικά λίπη
- Διατήρηση του βάρους στα επιθυμητά επίπεδα

(4X1 = 4 μον.)
(σελ. 108-112, 116-117 του βιβλίου)
(Σύνολο μονάδων 6)

8. Οι τρεις τύποι Διαβήτη είναι:

Διαβήτης τύπου I
ή,
Ινσουλινοεξαρτώμενος Διαβήτης
ή,
Νεανικός διαβήτης
Διαβήτης τύπου II
ή,
Μη Ινσουλινοεξαρτώμενος Διαβήτης

Διαβήτης εγκυμοσύνης

(3X1 = 3 μον.)

Δύο βασικά χαρακτηριστικά του Διαβήτη τύπου I:

- Εμφανίζεται σε νεαρά άτομα κάτω των 40 χρόνων
- Ο λιγότερο συχνός τύπος Διαβήτη
- Αύξηση των επιπέδων της γλυκόζης στο αίμα πάνω από τα κανονικά επίπεδα
- Αιτία πρόκλησής του η ανεπαρκής παραγωγή ινσουλίνης
- Ρύθμιση με τη χορήγηση ινσουλίνης, Ινσουλινοεξαρτώμενος
- Δεν πρέπει να καταναλώνονται απλοί υδατάνθρακες
- Για την αντιμετώπιση του χρειάζεται σωστή διατροφή/ειδική διατροφή και άσκηση

(2X0.5 = 1 μον.)

Δύο βασικά χαρακτηριστικά του Διαβήτη τύπου II:

- Εμφανίζεται συνήθως σε άτομα μετά την ηλικία των 40 χρόνων
- Ο πιο συνηθισμένος τύπος Διαβήτη
- Αύξηση των επιπέδων της γλυκόζης στο αίμα πάνω από τα κανονικά επίπεδα
- Αιτία πρόκλησης η ανεπαρκής παραγωγή ινσουλίνης ή η μη αποτελεσματική δράση της
- Ρύθμιση με τη χορήγηση χαπιών
- Τα παχύσαρκα άτομα έχουν περισσότερες πιθανότητες να παρουσιάσουν Διαβήτη τύπου II
- Δεν πρέπει να καταναλώνονται απλοί υδατάνθρακες
- Για την αντιμετώπιση του χρειάζεται σωστή διατροφή/ειδική διατροφή και άσκηση

(2X0.5 = 1 μον.)

Δύο βασικά χαρακτηριστικά του Διαβήτη της εγκυμοσύνης:

- Εμφανίζεται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης
- Αιτία οι αλλαγές στα επίπεδα των ορμονών
- Ρύθμιση με τη χορήγηση χαπιών ή ινσουλίνης
- Οι γυναίκες με διαβήτη εγκυμοσύνης έχουν περισσότερες πιθανότητες να παρουσιάσουν διαβήτη αργότερα στη ζωή τους
- Δεν πρέπει να καταναλώνονται απλοί υδατάνθρακες
- Για την αντιμετώπιση του χρειάζεται σωστή διατροφή/ειδική διατροφή και άσκηση

(2X0.5 = 1 μον.)
(σελ. 98-99 του βιβλίου)
(Σύνολο μονάδων 6)

9. α) Με βάση τα στοιχεία του πίνακα από το 2005-2011:
- Η ποσότητα των αποβλήτων που κατέληξαν στους χώρους απόρριψης μειώθηκε
 - η ποσότητα των αποβλήτων που ανακυκλώθηκαν αυξήθηκε
 - η ποσότητα των αποβλήτων που κομποστοποιήθηκαν αυξήθηκε
- (3X0.5 = 1.5 μον.)

β) i) Είναι η αναερόβια αποσύνθεση των οργανικών απορριμμάτων π.χ. φρούτα, λαχανικά, φύλλα, κλαδέματα κ.ά. κάτω από ελεγχόμενες συνθήκες, μέχρι την παραγωγή βιοχημικώς σταθερού προϊόντος του εδαφοβελτιωτικού κομπόστ. Μετά την παραγωγή του το κομπόστ χρησιμοποιείται για τη καλλιέργεια φυτών.

(1 μονάδα)

ii) Δύο πλεονεκτήματα της κομποστοποίησης:

- Ανακτάται το οργανικό μέρος των απορριμμάτων και μετατρέπεται σε χρήσιμο υλικό
- Σημαντική μείωση του όγκου των απορριμμάτων
- Γίνεται μαζί με άλλα προγράμματα ανακύκλωσης
- Εξοικονόμηση χρημάτων για λίπασμα

(2X1 = 2 μον.)
(σελ. 164 του βιβλίου)

γ) Τρία πλεονεκτήματα που προκύπτουν από την ανακύκλωση των απορριμμάτων:

- Μειώνεται ο όγκος των σκουπιδιών.
- Προμηθεύεται η βιομηχανία με πρώτες ύλες.
- Μειώνεται η ρύπανση της ατμόσφαιρας
- Εξοικονομείται ενέργεια και νερό.
- Περισιώζονται υλικά για το μέλλον.
- Περιορίζεται η μόλυνση του περιβάλλοντος (π.χ. βλαβερά αέρια, μόλυνση της θάλασσας, φαινόμενο του θερμοκηπίου, όξινη βροχή).
- Δημιουργούνται νέες θέσεις εργασίας.
- Εξοικονομούνται χρήματα.
- Σώζεται η υγεία όλων των κατοίκων του πλανήτη και διασφαλίζεται το καλύτερο μέλλον των παιδιών

(3X0.5 = 1.5 μον.)
(σελ. 167-168 του βιβλίου)
(Σύνολο μονάδων 6)

10. Τρεις πληροφορίες που επιβάλλεται να αναγράφονται στην ετικέτα ενός βιολογικού τροφίμου, οι οποίες επιβεβαιώνουν τον καταναλωτή ότι πρόκειται για γνήσιο βιολογικό τρόφιμο:

- Το όνομα του παραγωγού ή του μεταποιητή
- Τη φράση «προϊόν βιολογικής γεωργίας»/ «προϊόν βιολογικής παραγωγής»
- Το όνομα και τον κωδικό αριθμό του Οργανισμού Ελέγχου και Πιστοποίησης
- Το Λογότυπο σήμανσης βιολογικών τροφίμων

(3X2 = 6 μον.)

(σελ. 186 του βιβλίου)

(Σύνολο μονάδων 6)

ΜΕΡΟΣ Β´

1. **Τέσσερις** πληροφορίες που η τράπεζα θα ζητήσει από τον Κώστα για να προχωρήσει στην έκδοση της πιστωτικής του κάρτας.

- Προσωπικές πληροφορίες (όνομα, αριθμό ταυτότητας, διεύθυνση, ηλικία)
- Επαγγελματικές πληροφορίες (εργοδότης)
- Οικονομική κατάσταση (μισθός, δόσεις δανείου)
- Συνέπεια στις υποχρεώσεις προς την τράπεζα
- Ανάγκες του πελάτη για πιστωτικό όριο.

(4X0.5 = 2 μον.)

(σελ. 23 του βιβλίου)

β) Τρεις τρόποι με τους οποίους η πιστωτική κάρτα μπορεί να διευκολύνει τον Κώστα στις συναλλαγές του.

- Ευκολία στις συναλλαγές σε περίπτωση που δεν έχει ή δε θέλει να μεταφέρει μαζί του μετρητά.
- Ασφάλεια στις συναλλαγές, δυνατότητα ακύρωσής της σε περίπτωση κλοπής.
- Εξασφάλιση δανείου χωρίς τόκο, αν εξοφληθεί όλο το χρέος αμέσως μετά την παραλαβή του λογαριασμού της πιστωτικής κάρτας.
- Δυνατότητα χρήσης της για ηλεκτρονικές συναλλαγές μέσω των Αυτόματων Ταμειολογιστικών Μηχανών (ATM), π.χ. πληρωμή λογαριασμού ρεύματος, νερού, μεταφορά χρημάτων από ένα λογαριασμό σε άλλο.
- Δυνατότητα ανάληψης μετρητών.
- Διεθνή αποδοχή.
- Παρέχει υπηρεσίες, όπως πακέτα ασφαλιστικών καλύψεων (π.χ. ταξιδιωτική ασφάλιση, οδική βοήθεια), σχέδια εκπνώσεων/προνομιακών τιμών από επιλεγμένα καταστήματα, συμμετοχή σε κληρώσεις, σχέδια βαθμών, σχέδια επιστροφής χρημάτων.
- Συγκεκριμένα καταστήματα παρέχουν προσφορές κατά τις οποίες η εξόφληση των άμεσων αγορών που πραγματοποιούνται γίνεται ύστερα από την παρέλευση αρκετών μηνών (προγράμματα μεταχρονολογημένων χρεώσεων) ή με πολλές άτοκες μηνιαίες δόσεις (προγράμματα άτοκων δόσεων).

(3X1 = 3μον.)

(σελ. 21-22 του βιβλίου)

γ) Τρία σημεία που θα πρέπει να προσέξει ο Κώστας κατά τη χρήση της πιστωτικής του κάρτας για να μην αντιμετωπίζει προβλήματα:

- Να μην αγοράζει προϊόντα και υπηρεσίες που αργότερα δεν έχει τη δυνατότητα να πληρώσει. Στην περίπτωση που δεν μπορεί να πληρώσει το χρέος αυξάνεται, αφού στο κόστος του προϊόντος προστίθενται και οι ανάλογοι ψηλοί τόκοι.
- Το ότι δεν πληρώνει με μετρητά μπορεί να τον οδηγήσει στο να ξοδεύει, χωρίς να το συνειδητοποιεί,
- Να διαβάζει προσεκτικά τους όρους χρήσης των πιστωτικών καρτών.
- Να έχει γραμμένους σε ασφαλές μέρος τους αριθμούς και τους προσωπικούς κωδικούς (P.I.N.) των καρτών.
- Να αποφεύγει να υπογράφει κενά δελτία χρέωσης.
- Πριν από την υπογραφή ενός δελτίου χρέωσης, να διαγράφει κενά που βρίσκονται πάνω από το συνολικό ποσό.
- Να κρατά προσεκτικά τους μηνιαίους λογαριασμούς της κάρτας
- Να ειδοποιεί αμέσως την τράπεζα που εξέδωσε την κάρτα σε περίπτωση απώλειας ή κλοπής της, καθώς και σε περίπτωση αλλαγής της διεύθυνσης κατοικίας τους.
- Να μη δανείζει την πιστωτική του κάρτα.
- Να μη δίνει τον αριθμό της κάρτας από το τηλέφωνο.
- Να χρησιμοποιεί την προπληρωμένη κάρτα για αγορές από το διαδίκτυο.
- Σε περίπτωση χρήσης της κάρτας του στο Διαδίκτυο:

Να σιγουρευτεί ότι οι πληροφορίες της κάρτας που θα δώσει μέσω της ιστοσελίδας του εμπόρου θα είναι κωδικοποιημένες. Να κοιτάζει για το κλειδί ασφαλείας ή την κλειδαριά στο κάτω αριστερό σημείο της οθόνης ή να ελέγχει ότι η διεύθυνση από την οποία θα ψωνίσει ξεκινά με <https://> και όχι με <http://>.

Να ψωνίζει από εμπόρους που γνωρίζει ή να κάνει έρευνα για τους εμπόρους που έχει διαλέξει, προτού αγοράσει από αυτούς, επιβεβαιώνοντας ότι είναι γνωστοί και φημισμένοι.

Να είναι προσεκτικός όταν δίνει προσωπικές πληροφορίες στο διαδίκτυο. Ο έμπορος θα ζητήσει στοιχεία που βρίσκονται στο πλαστικό της κάρτας, όπως τον αριθμό της κάρτας, την ημερομηνία λήξης και τον τριψήφιο αριθμό ασφαλείας.

Να κρατά σημειώσεις για τις πράξεις που θα κάνει, την ηλεκτρονική διεύθυνση, καθώς και το τηλέφωνο του εμπόρου ώστε να μπορεί να αποταθεί σε αυτόν για οτιδήποτε χρειαστεί. Πολλά ηλεκτρονικά καταστήματα αποστέλλουν e-mail στους αγοραστές με τις λεπτομέρειες της αγοράς.

Πριν αγοράσει, να διαβάσει τις λεπτομέρειες όσον αφορά παράδοση και επιστροφή προϊόντος, οι οποίες πρέπει να αναγράφονται στη σελίδα του εμπόρου. Μπορούν να επιστραφούν προϊόντα που δεν τον ικανοποιούν; Αν το προϊόν παρουσιάζει πρόβλημα ή είναι ελαττωματικό, μπορεί να επιστραφεί και να πάρει πιστωτική σημείωση ή πίστωση;

Η σελίδα του εμπόρου θα πρέπει να παρέχει πληροφορίες όσον αφορά τρόπους παράδοσης, κόστος, αποδεκτό συνάλλαγμα και πιθανούς φόρους.

(3X1= 3 μον.)
(σελ. 22-24 του βιβλίου)

δ) Το είδος κάρτας που θα σύστηνα στον Κώστα να χρησιμοποιεί για αγορές προϊόντων μέσω διαδικτύου είναι η **Προπληρωμένη κάρτα**, γιατί μπορεί να χρησιμοποιηθεί για όσα λεφτά έχουν εκ των προτέρων κατατεθεί στο λογαριασμό της κάρτας από τον ιδιοκτήτη και έτσι παρέχει ασφάλεια.

(2X1 = 2 μον.)

(σελ. 22 του βιβλίου)

(Σύνολο μονάδων 10)

2. α) Η σημασία της αύξησης **Σίδηρου κατά την εγκυμοσύνη** οφείλεται στους πιο κάτω παράγοντες:

- Η γυναίκα χρειάζεται επιπλέον σίδηρο για τη δημιουργία του πλακούντα
- Η γυναίκα χρειάζεται επιπλέον σίδηρο για την αύξηση του όγκου του αίματός της
- Κάλυψη των αναγκών του εμβρύου
- Το έμβρυο αποθηκεύει και αυτό το δικό του σίδηρο για μελλοντική χρήση (Θεωρείται σωστό ένα από τα πιο πάνω σημεία)

(σελ. 63 του βιβλίου)

Η σημασία της αύξησης του **Φυλλικού οξέως κατά την εγκυμοσύνη** οφείλεται στους πιο κάτω παράγοντες:

- Βοηθά στο σχηματισμό και την ανάπτυξη των κυττάρων
- Βοηθά στην ανάπτυξη του κεντρικού νευρικού συστήματος του εμβρύου
- Βοηθά για την εγκυμονούσα στο σχηματισμό των ερυθρών αιμοσφαιρίων, τα οποία αυξάνονται το διάστημα αυτό
- Μειώνει σημαντικά τον κίνδυνο να γεννηθεί ένα παιδί με NTD (neural tube defect – δισχιδή ράχη), ένα σύνολο δηλαδή παθήσεων που προσβάλλουν τον εγκέφαλο και τη σπονδυλική στήλη του βρέφους. (Θεωρείται σωστό ένα από τα πιο πάνω σημεία)

(2X1 = 2 μον.)

(σελ. 61 του βιβλίου)

β) **Δύο** τροφές πλούσιες σε **Σίδηρο** είναι:

- Κόκκινο κρέας (βοδινό, κατσίκι)
- Εντόσθια, (συκώτι και ειδικά η σπλήνα)
- Λαχανικά με σκούρο πράσινο χρώμα (μπρόκολο, σπανάκι, μπιζέλια, βλίτα, μαϊντανός, μάραθος, ραδίκια, φασολάκια, πράσα)
- Όσπρια (φακές, φασόλια, ρεβίθια)
- Αβγά
- Ψάρι

(2X0.5 = 1 μονάδες)

(σελ. 63 του βιβλίου)

Δύο τροφές πλούσιες σε **Φυλλικό οξύ** είναι:

- Λαχανικά με σκούρο πράσινο χρώμα (π.χ. μπρόκολο, σπανάκι)
- Όσπρια (λουβιά, ρεβίθια)
- Πορτοκάλια
- Ψωμί ολικής άλεσης
- Εμπλουτισμένα δημητριακά προγεύματος

(2 X 0.5 = 1 μον.)

(σελ. 61-62 του βιβλίου)

γ) Να αναφέρετε **δύο** πλεονεκτήματα που προσφέρει ο μητρικός θηλασμός στο βρέφος και **δύο** πλεονεκτήματα του θηλασμού στη μητέρα.

Δύο πλεονεκτήματα του θηλασμού για το βρέφος:

- Προσφέρει αντισώματα θωρακίζοντας την υγεία του βρέφους.
- Παρέχει τις σωστές ποσότητες θρεπτικών συστατικών με υψηλή βιοδιαθεσιμότητα.
- Είναι το μόνο γάλα που περιέχει σίδηρο από μόνο του.
- Είναι εύπεπτο.
- Προστατεύει από αλλεργίες.
- Προστατεύει από την παχυσαρκία.
- Προστατεύει από το σακχαρώδη διαβήτη.
- Προστατεύει από την τερηδόνα.
- Παρέχει ορμόνες οι οποίες προάγουν τη φυσιολογική ανάπτυξή του.
- Προάγει την ανάπτυξη ψυχικού δεσμού μεταξύ μητέρας και βρέφους.
- Το μητρικό γάλα είναι πάντοτε αποστειρωμένο.
- Το μητρικό γάλα είναι πάντοτε φρέσκο.
- Το μητρικό γάλα είναι πάντοτε σε σωστή θερμοκρασία.

(2 X 1 = 2 μον.)
(σελ. 72 του βιβλίου)

Δύο πλεονεκτήματα του μητρικού θηλασμού για τη μητέρα:

- Προκαλεί συστολές στη μήτρα βοηθώντας την να επανέλθει στη φυσιολογική πριν την εγκυμοσύνη κατάσταση (παλινδρόμηση).
- Ελαττώνονται οι πιθανότητες για αιμορραγία
- Ελαττώνονται οι πιθανότητες για καρκίνο του μαστού.
- Οι γυναίκες που θηλάζουν αποκτούν πιο γρήγορα το φυσιολογικό τους βάρος.
- Εξοικονομείται κόπος και χρόνος γιατί είναι «πάντα» έτοιμο το γάλα και δε χρειάζεται διαδικασία παρασκευής του.
- Εξοικονομούνται χρήματα για όσο καιρό γίνεται θηλασμός (γάλα εμπορίου, μπιμπερό και συσκευές αποστείρωσης).
- Αναστέλλεται η ωορρηξία κατά 75% και μειώνονται οι πιθανότητες για νέα εγκυμοσύνη.

(2 X 1 = 2 μον.)
(σελ. 72 του βιβλίου)

δ) **Δύο είδη τροφίμων** (υγρά ή στερεά) που πρέπει να αποφεύγονται κατά τη διάρκεια του θηλασμού και της εγκυμοσύνης είναι:

- Καφεΐνη
- Αλκοόλ
- Φαγητά με έντονη γεύση
- Μπαχαρικά
- Οι τροφές που μπορούν να προκαλέσουν τροφικές δηλητηριάσεις όπως μαλακά τυριά (τυρί ροκφόρ, μπρι), το συκώτι, τα πατέ, σούσι, οι τροφές που περιέχουν ωμά αυγά, και το μη παστεριωμένο γάλα.
- Φρούτα και λαχανικά που δεν έχουν πλυθεί καλά και κρέατα που δεν έχουν ψηθεί καλά για αποφυγή τροφικών δηλητηριάσεων.

(2X 1 = 2 μον.)
(σελ. 66 και 73 του βιβλίου)
(Σύνολο μονάδων 10)

3. α) Τρία επιχειρήματα που να δικαιολογούν τον ρόλο της σωστής διατροφής του αθλητή για την καλή σωματική κατάσταση και απόδοσή του:

- Κάλυψη των ενεργειακών τους αναγκών λόγω της έντονης άσκησης
- Καλύπτει τις ανάγκες τους σε όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά.
- Βοηθά στη διατήρηση της καλής τους υγείας μακροπρόθεσμα.
- Διατηρεί το κατάλληλο σωματικό βάρος
- Διατηρεί την απαιτούμενη αναλογία μυϊκού ιστού-λίπους για το συγκεκριμένο άθλημα.
- Βοηθά στο να μεγιστοποιήσουν τα οφέλη της προπόνησής τους, επιτρέποντας τη γρήγορη αποκατάσταση του οργανισμού από την έντονη προπόνηση.

(3X1= 3 μον.)
(σελ. 91 του βιβλίου)

β) Για να μεγιστοποιήσουν τις ενεργειακές τους αποθήκες σε **γλυκογόνο** οι αθλητές θα πρέπει να:

i.2-4 ώρες πριν την προπόνηση: να καταναλώνουν ένα ελαφρύ μικρό γεύμα πλούσιο σε υδατάνθρακες και χαμηλό σε λίπος και φυτικές ίνες, προκειμένου να έχει ολοκληρωθεί η κένωση του στομαχιού προτού αρχίσουν να αθλούνται.

ii. Κατά τη διάρκεια της προπόνησης: για να αναβληθεί η εξάντληση του γλυκογόνου και η απώλεια υγρών για όσο το δυνατό μεγαλύτερο διάστημα, συστήνεται η κατανάλωση υδατανθρακούχων ποτών (αθλητικά ποτά, χυμοί) και ορισμένων φρούτων π.χ. μπανάνα, νερό

iii. Μετά την προπόνηση: για τη γρηγορότερη αναπλήρωση του μυϊκού γλυκογόνου θα πρέπει οι αθλητές να καταναλώσουν όσο το δυνατό γρηγορότερα (το αργότερο μέσα σε 2 ώρες) ένα σνακ πλούσιο σε υδατάνθρακες π.χ. φρούτα, χυμούς, ζαχαρούχα ποτά, ισοτονικά ποτά, σοκολάτες και μερικές ώρες αργότερα ένα γεύμα πλούσιο σε υδατάνθρακες π.χ. ψωμί, μακαρόνια, ρύζι

(3X1= 3 μον.)
(σελ. 92 του βιβλίου)
(Σύνολο μονάδων 10)

γ) Δύο επιχειρήματα που δικαιολογούν την αυξημένη ανάγκη των αθλητών για υγρά είναι:

- Κατά την άσκηση υπάρχουν αυξημένες απώλειες υγρών λόγω αυξημένης εφίδρωσης
- Η μειωμένη πρόσληψη υγρών προκαλεί κούραση και υπάρχει κίνδυνος αφυδάτωσης (σημαντική μείωση των αποθεμάτων νερού στο σώμα).

(2X1= 2 μον.)
(σελ. 94 του βιβλίου)

δ) Δύο λόγοι για τους οποίους πρέπει να αποφεύγεται από τους αθλητές η υπερβολική κατανάλωση πρωτεΐνης από τα συμπληρώματα πρωτεϊνών είναι:

- Η αποθήκευση της ως λίπος
- Μπορεί να προκαλέσει υπερλειτουργία και βλάβη στα νεφρά λόγω της προσπάθειας αποβολής της υπερβολικής ουρίας από τη διάσπαση των πρωτεϊνών.
- Αφυδάτωση
- Απώλεια ασβεστίου

(2X1= 2 μον.)
(σελ. 93 του βιβλίου)
(Σύνολο μονάδων 10)

4. α) Τέσσερις από τους παράγοντες που επηρεάζουν τον πολλαπλασιασμό των μικροοργανισμών στα τρόφιμα είναι:

- Τα θρεπτικά συστατικά του τροφίμου
- Η υγρασία
- Η θερμοκρασία
- Ο χρόνος
- Το οξυγόνο
- Το pH του περιβάλλοντος

(4X1= 4 μον.)
(σελ. 129-130 του βιβλίου)

β) Έξι προληπτικά μέτρα που θα πρέπει να λαμβάνονται στους χώρους του εστιατορίου, καθώς και κατά το χειρισμό των τροφίμων από τους υπαλλήλους για να αποφευχθεί η ανάπτυξη των μικροοργανισμών στα τρόφιμα και η πρόκληση τροφικών δηλητηριάσεων, είναι:

- Οι χειριστές τροφίμων να πλένουν σχολαστικά τα χέρια τους πριν το χειρισμό των τροφίμων
- Χειριστές που είναι άρρωστοι δεν χειρίζονται τρόφιμα γιατί μπορούν να μεταφέρουν παθογόνα βακτήρια στις τροφές
- Δεν χρησιμοποιούνται τα ίδια κουζινικά σκεύη για το χειρισμό ωμών και ψημένων τροφίμων
- Διατηρούνται καθαρά όλα τα σκεύη, συσκευές και εργαλεία της κουζίνας
- Διατηρούνται σχολαστικά καθαρές όλες οι επιφάνειες της κουζίνας
- Δεν χρησιμοποιούνται κατεστραμμένες επιφάνειες, γιατί είναι δύσκολο να καθαριστούν ικανοποιητικά
- Οι φούρνοι μικροκυμάτων να χρησιμοποιούνται ορθά ώστε να εξασφαλίζεται το ομοιόμορφο και κανονικό ψήσιμο του τροφίμου σε όλη τη μάζα του, μέσα και έξω. Είναι προτιμότερο να χρησιμοποιούνται μόνο για ζέσταμα ήδη ψημένου φαγητού.
- Επιλέγονται επεξεργασμένα τρόφιμα για σκοπούς ασφάλειας (π.χ. παστεριωμένο γάλα)
- Τα τρόφιμα προφυλάσσονται από έντομα, τρωκτικά και άλλα ζώα. Συχνά μεταφέρουν παθογόνους μικροοργανισμούς.

- Πλένονται τακτικά τα χέρια κατά το χειρισμό των τροφίμων.
- Αποφεύγεται η διασταυρούμενη επιμόλυνση τροφίμων (επαφή ωμών τροφών με μαγειρευμένα ή με άλλα τρόφιμα που τρώγονται ωμά, χρήση μαγειρικών σκευών που χρησιμοποιήθηκαν προηγουμένως για ωμό κρέας κ.ά.)
- Τα τρόφιμα μαγειρεύονται με προσοχή. Η θερμοκρασία να είναι τουλάχιστον 82° C σε όλα τα σημεία του τροφίμου.
- Καταναλώνονται κατά προτίμηση τα μαγειρευμένα τρόφιμα αμέσως για αποφυγή ανάπτυξης/πολλαπλασιασμού μικροβίων
- Χρησιμοποιείται ελεγμένο πόσιμο νερό
- Αν δεν είναι δυνατή η άμεση κατανάλωση όλου του τροφίμου αμέσως, τότε φυλάσσονται τα μαγειρευμένα τρόφιμα προσεκτικά σε θερμοκρασίες >60°C ή <10°C. Φαγητά για παιδιά, κατά προτίμηση να μη φυλάσσονται καθόλου.
- Ξαναζεσταίνονται με προσοχή μαγειρευμένα τρόφιμα. Η θερμοκρασία να φτάνει στους 75°C, σε όλα τα σημεία του φαγητού για 2 τουλάχιστον λεπτά
- Το μαγείρεμα σε θερμοκρασία μεγαλύτερη ή ίση με 82°C σε όλα τα σημεία του τροφίμου μπορεί να εκμηδενίσει προγενέστερη μόλυνση του τροφίμου
- Η θερμοκρασία του ψυγείου πρέπει να είναι κάτω από 7°C
- Το ψυγείο να διατηρείτε σχολαστικά καθαρό
- Τα ωμά φαγητά να φυλάσσονται σε χωριστά ράφια μέσα στο ψυγείο, από τα ψημένα. Πιο συγκεκριμένα τα ωμά να είναι πάντα από κάτω
- Ιδιαίτερη προσοχή στα κοτόπουλα και γενικά στα κατεψυγμένα κρέατα, καθώς ξεπαγώνουν τα υγρά που στάζουν μπορεί να επιμολύνουν ψημένα τρόφιμα ή αυτά που τρώγονται ωμά.

(6X0.5= 3 μον.)
(σελ. 130-132 του βιβλίου)

γ) Τρεις άλλες αιτίες εκτός από τους μικροοργανισμούς που πιθανόν να προκαλούν υποβάθμιση της ποιότητας και αλλοιώσεις στα τρόφιμα είναι:

- Μηχανικά αίτια
- Ένζυμα (Ενζυματική καστανωση)
- Χημικές αντιδράσεις (Μη ενζυματική καστανωση, Οξειδωση)
- Φυσικοί παράγοντες (Υγρασία, οξυγόνο, φως, θερμοκρασία)
- Έντομα, παράσιτα και τρωκτικά

(3X1= 3 μον.)
(σελ. 127, 133-134 του βιβλίου)
(Σύνολο μονάδων 10)