

**ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ****ΜΕΡΟΣ Α΄**

1. α) Τρεις τρόποι πληρωμής με τους οποίους ο καταναλωτής μπορεί να εκτελεί τις συναλλαγές του στις μέρες μας είναι:

- Μετρητά
- Επιταγή
- Πλαστικό χρήμα (πιστωτική κάρτα, χρεωστική κάρτα, προπληρωμένη κάρτα, charge cards, χρυσές και πλατινένιες κάρτες).
- Να γίνει δεκτή και η λέξη κάρτες.

(3X1 = 3 μον.)  
(σελ. 18-22 του βιβλίου )

β) Ένα πλεονέκτημα από το χρήση μετρητών ως μέσου πληρωμής:

- Είναι εύκολη και γρήγορη η εκτέλεση των συναλλαγών που αφορούν μικρά ποσά
- Γνωρίζεις πόσα ξοδεύεις
- Τα μετρητά έχουν ευρεία αποδοχή.
- Μπορείς να ελέγξεις ανά πάσα στιγμή το ποσόν των χρημάτων που έχεις

Ένα μειονέκτημα από το χρήση μετρητών ως μέσου πληρωμής:

- Μπορούν εύκολα να κλαπούν ή να απολεσθούν
- Δύσκολη η μεταφορά τους, εξαιτίας του όγκου τους.

Ένα πλεονέκτημα από τη χρήση επιταγής ως μέσου πληρωμής:

- Διευκολύνει τον καταναλωτή, διότι επιτρέπει τις συναλλαγές χωρίς να είναι απαραίτητη η μεταφορά μεγάλων ποσών χρημάτων σε μετρητά
- Περιορίζει το κόστος συναλλαγής
- Ο καταναλωτής μπορεί να εκτελέσει συναλλαγή οποιουδήποτε ποσού
- Ο κάτοχος της επιταγής μπορεί σε περίπτωση προβλήματος να την ακυρώσει
- Διευκολύνει στις αγορές σε περίπτωση που δεν έχεις κάρτα ή μετρητά μαζί σου
- Αποτελεί απόδειξη πληρωμής.

Ένα μειονέκτημα από τη χρήση επιταγής ως μέσου πληρωμής:

- Απαιτείται σχετικά μεγάλο χρονικό διάστημα μέχρι να πραγματοποιηθεί η πληρωμή
- Κίνδυνος να εκδοθεί ακάλυπτη επιταγή για ποσά που υπερβαίνουν το ποσό που διαθέτει ο εκδότης της επιταγής
- Η σωστή συμπλήρωσή της απαιτεί κάποια διαδικασία πχ. μονογραφή σε περίπτωση διόρθωσης λάθους.

Ένα πλεονέκτημα από τη χρήση πλαστικού χρήματος/πλαστικής κάρτας:

- Ευκολία στις συναλλαγές σε περίπτωση που ο κάτοχός της δεν έχει ή δε θέλει να μεταφέρει μαζί του μετρητά.
- 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
  - 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 ή με πολλές άτοκες μηνιαίες δόσεις
  - Στην περίπτωση χρήσης πιστωτικής κάρτας, παρέχεται στον καταναλωτή πιστωτικό όριο, δηλαδή χρηματικό ποσό από την τράπεζα, το οποίο ο καταναλωτής δεν μπορεί να ξεπεράσει με τις αγορές του.
  - Στην περίπτωση χρήσης πιστωτικής κάρτας, ο καταναλωτής μπορεί να αγοράζει τα προϊόντα και τις υπηρεσίες που επιθυμεί «επί πιστώσει», δηλαδή με πίστωση. Έχει, έτσι, την ευχέρεια να αγοράζει κάποια προϊόντα ή υπηρεσίες και να τα πληρώνει κάποια άλλη χρονική στιγμή.

Ένα μειονέκτημα από τη χρήση **πλαστικού χρήματος/πλαστικής κάρτας**:

- Μπορεί να οδηγήσει σε αγορές προϊόντων ή υπηρεσιών τα οποία αργότερα ο καταναλωτής δεν έχει τη δυνατότητα να πληρώσει.
- Ο καταναλωτής δεν πληρώνει με μετρητά με αποτέλεσμα να υπάρχει η πιθανότητα να οδηγηθεί στο να ξοδεύει πολλά χρήματα χωρίς να το συνειδητοποιεί.
- Αν δεν ξοφληθεί το ποσό της κάρτας μετά την παραλαβή του λογαριασμού, τότε ο τραπεζικός λογαριασμός του κατόχου της κάρτας θα επιβαρυνθεί με τόκους.

(6X0.5 = 3 μον.)  
(σελ. 18-22 του βιβλίου)  
**(Σύνολο μονάδων 6)**

## 2. 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) Λάθος (Λ) (σελ. 5 βιβλίου)
- β) Σωστό (Σ) (σελ. 23 βιβλίου)
- γ) Λάθος (Λ) (σελ. 14 βιβλίου)
- δ) Λάθος (Λ) (σελ. 20 βιβλίου)
- ε) Σωστό (Σ) (σελ. 22 βιβλίου)
- στ) Σωστό (Σ) (σελ. 22 βιβλίου)

(6X1 = 6 μον.)  
**(Σύνολο μονάδων 6)**

## 3. Ο ανθρώπινος οργανισμός για να μπορέσει να λειτουργήσει χρειάζεται ενέργεια, την οποία προσλαμβάνει καθημερινά από τις τροφές.

- α) Η **μονάδα μέτρησης** της ενέργειας που παίρνουμε από τις τροφές

είναι:  
Θερμίδες (cal) , ή,  
Χιλιοθερμίδες (Kcal) , ή,  
Τζάουλ (J), ή,  
Χιλιοτζάουλ (KJ)

(σελ.27 του βιβλίου )  
(Μονάδα 1)

- β) i.** Τα **τρία θρεπτικά συστατικά** των τροφών τα οποία δίνουν ενέργεια στον οργανισμό είναι:
- Υδατάνθρακες (άμυλο ή σάκχαρα)
  - Λίπη
  - Πρωτεΐνες

(σελ.27 του βιβλίου )  
(3Χ0.5 = 1.5 μον.)

- ii.** Η ενεργειακή απόδοση του **καθενός** από τα πιο πάνω θρεπτικά συστατικά **ανά γραμμάριο** είναι:

Θρεπτικά συστατικά	Ενέργεια	
	Σε χιλιοθερμίδες (Kcal)	Σε χιλιοτζάουλ (Kj)
Υδατάνθρακες	4	17
Λίπη	9	37
Πρωτεΐνες	4	17

Η ενεργειακή απόδοση μπορεί να δοθεί σε χιλιοθερμίδες ή χιλιοτζάουλ

(σελ.27 του βιβλίου )  
(3Χ0.5 = 1.5 μον.)

- γ) Τέσσερις** παράγοντες που επηρεάζουν το Βασικό Μεταβολισμό του ανθρώπου είναι:
- Η ηλικία
  - Η σύσταση του σώματος
  - Το φύλο
  - Η επιφάνεια του σώματος
  - Η ανάπτυξη
  - Ο πυρετός
  - Το άγχος
  - Η λιμοκτονία και ο υποσιτισμός
  - Η θερμοκρασία περιβάλλοντος
  - Τα επίπεδα θυροξίνης.

(σελ.29 του βιβλίου )  
(4Χ0.5 =2 μον.)  
**(Σύνολο μονάδων 6)**

- α) 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 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
- Ψυχικός δεσμός.

(2X 1 = 2 μον.)  
(σελ. 72 βιβλίου)

**β) Δύο από τις ανησυχίες που προβληματίζουν αρνητικά τις νέες μητέρες να θηλάσουν είναι:**

- Επιστροφή στην εργασία
- Ανησυχίες για την αισθητική εμφάνιση του στήθους
- Ανησυχίες για την επάρκεια του γάλακτος (δεν μπορεί να μετρηθεί η ποσότητα του γάλακτος που παράγεται)
- Άγνοια για τον τρόπο και την τεχνική του θηλασμού
- Φόβος για το θηλασμό.

(2X1 = 2 μον.)  
**(Σύνολο μονάδων 6)**  
(σελ. 74 βιβλίου)

- 5. α) Ο μήνας κατά τον οποίο θα πρέπει να ξεκινά η εισαγωγή στερεάς τροφής (απογαλακτισμός) στα βρέφη είναι ο 5<sup>ος</sup> -6<sup>ος</sup> μήνας.**  
(Αν κάποιος απαντήσει 5<sup>ο</sup> μόνο ή 6<sup>ο</sup> μόνο μήνα, πάλι θεωρείται σωστή η απάντηση).

(Μονάδα 1)

**β) Δύο** ενδείξεις που υποδηλώνουν ότι το βρέφος είναι έτοιμο για την εισαγωγή στερεάς τροφής είναι:

- Η εξαφάνιση του αντανακλαστικού της γλώσσας. Το αντανακλαστικό αυτό διώχνει προς τα έξω οτιδήποτε στερεό βάζει το μωρό στο στόμα του.
- Η ικανότητα να στηρίζει πολύ καλά το κεφάλι του.
- Το ενδιαφέρον του παιδιού να δοκιμάσει στερεά τροφή.
- Η ικανότητα του βρέφους να μασά, να καταπίνει και η εμφάνιση των πρώτων δοντιών είναι επίσης παράγοντες που δείχνουν την ετοιμότητα για εισαγωγή στερεάς τροφής.

(2 X 1 = 2 μον.)

(σελ. 77 του βιβλίου)

**γ) Τρία** σημεία προσοχής που πρέπει να ακολουθούνται στη διατροφή του βρέφους κατά τους πρώτους δώδεκα μήνες της ζωής του είναι:

- Στην αρχή οι τροφές πρέπει να πολτοποιούνται στο μίξερ, ενώ όσο το βρέφος μεγαλώνει οι τροφές λιώνονται με το πιρούνι. Σταδιακά μπορεί να προσφέρονται σε μικρά κομματάκια
- Τα νέα τρόφιμα θα πρέπει να εισάγονται ένα κάθε φορά, έτσι ώστε να επισημαίνονται τυχόν αλλεργίες ή ευαισθησίες που ενδεχομένως να έχει το βρέφος.
- Να προτιμούνται οι φυσικές τροφές.
- Να αποφεύγονται η προσθήκη του αλατιού, της ζάχαρης.
- Να αποφεύγεται τα καρυκεύματα και τα μπαχαρικά σε αυτή την ηλικία, καθώς και τα πολύ λιπαρά τρόφιμα.
- Να μη δίνεται μέλι στα βρέφη πριν το 12<sup>ο</sup> μήνα. Στο μέλι επιβιώνουν μικροοργανισμοί οι οποίοι μπορεί να προκαλέσουν δηλητηρίαση στο ανώτερο γαστρεντερικό σύστημα του μωρού.
- Να μη δίνονται στο μωρό καλαμπόκι, ξηροί καρποί, κομμάτι από καρότο, σταφύλι και γενικά τροφές που είναι σκληρές ή που να περιέχουν μικρά κομματάκια (π.χ. κουκούτσια), τα οποία μπορεί το βρέφος να στραβοκαταπιεί.
- Το αγελαδινό γάλα μπορεί να δίνεται μετά τον πρώτο χρόνο, για να μην προκαλούνται αλλεργίες.
- Τήρηση κανόνων υγιεινής
- Αλλεργίες σε τρόφιμα όπως ψάρι, θαλασσινά

(3X1 = 3 μονάδες)

(σελ. 78 του βιβλίου)

**(Σύνολο μονάδων 6)**

**6. α)** Η πάθηση από την οποία υποφέρει ένα άτομο με ψηλά επίπεδα γλυκόζης (σακχάρου) στο αίμα ονομάζεται:

Διαβήτης, ή,

Σακχαρώδης Διαβήτης, ή,

Διαβήτης τύπου I ή Ινσουλινοεξαρτώμενος διαβήτης ή Νεανικός

διαβήτης, ή,

Διαβήτης τύπου II ή Μη Ινσουλινοεξαρτώμενος διαβήτης, ή,

**β) Τρία** συμπτώματα που μπορεί να παρουσιάσει το άτομο αυτό λόγω της πάθησης αυτής είναι:

- Ψηλά/Αυξημένα επίπεδα σακχάρου(γλυκόζης) στο αίμα
- Συχνή ούρηση (πολυουρία)
- Έντονη δίψα (πολυδιψία)
- Πείνα (πολυφαγία)
- Κόπωση
- Απώλεια βάρους
- Σύγχυση/Απώλεια μνήμης
- Μύκητες

(3X0.5 = 1.5 μονάδες)

**γ) Τέσσερα** σημεία που πρέπει να προσέξει στη διατροφή του το άτομο αυτό, έτσι ώστε να ρυθμίσει τα επίπεδα γλυκόζης (σακχάρου) στο αίμα του είναι:

- *Υδατάνθρακες 55% της συνολικής καθημερινής ενέργειας. Να προτιμά την κατανάλωση κυρίως σύνθετων υδατανθράκων όπως ψωμί ολικής άλεσης, δημητριακά προγεύματος χωρίς ζάχαρη και πλούσια σε φυτικές ίνες, ρύζι, όσπρια, αμυλούχα λαχανικά και φρούτα.*
- *Κατανάλωση πολλών φυτικών ινών, γιατί παίζουν καθοριστικό ρόλο στη βραδύτερη απορρόφηση της γλυκόζης στο αίμα. Επίσης συμβάλουν στον κορεσμό και στη γρηγορότερη απώλεια βάρους.*
- *Για τη σωστή ρύθμιση της γλυκόζης στο αίμα σημαντικό είναι τα άτομα με διαβήτη να παίρνουν καθημερινά τρία κύρια γεύματα (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό) και 2-3 ενδιάμεσα γεύματα σε τακτικές ώρες.*
- *Ισορροπημένη κατανομή των υδατανθράκων στα γεύματα σε τακτές ώρες, ώστε να αποφεύγονται οι αυξομειώσεις της γλυκόζης στο αίμα.*
- *Αποφυγή κατανάλωσης απλών υδατανθράκων π.χ. ζάχαρη, μέλι, φρουκτόζη, γλυκόζη, σιρόπι, μαλτόζη και τροφών που τις περιέχουν: π.χ. γλυκίσματα σοκολάτες, αναψυκτικά, καραμέλες. (δηλαδή αποφυγή τροφών πλούσιων σε σάκχαρα).*
- *Λίπη 30% της συνολικής καθημερινής ενέργειας, ώστε τα επίπεδα χοληστερόλης και τριγλυκεριδίων στο αίμα να διατηρούνται στα φυσιολογικά επίπεδα.*
- *Μείωση κατανάλωσης κορεσμένου λίπους.*
- *Πρωτεΐνη 15% της συνολικής καθημερινής ενέργειας.*
- *Προσοχή στην κατανάλωση αλκοόλ για αποφυγή υπογλυκαιμίας. Τα αλκοολούχα ποτά περιέχουν θερμίδες.*
- *Απεριόριστη κατανάλωση λαχανικών. Κατανάλωση μέχρι 3-4 μερίδων φρούτων ημερησίως.*
- *Καθημερινά 3 κύρια γεύματα και 2 ενδιάμεσα, σε τακτικές ώρες.*

(4X 1 = 4 μον.)

(σελ. 100-101, του βιβλίου)

(Σύνολο μονάδων 6)

7. α) Τα **λειτουργικά τρόφιμα**, είναι αυτά τα οποία εκτός από τα θρεπτικά συστατικά που περιέχουν, έχουν την ιδιότητα, με τα συστατικά που περιέχουν, να ασκούν ευεργετική επίδραση στην υγεία του καταναλωτή.

(1 μον.)

(σελ. 126 του βιβλίου)

- β) Οι **δύο** κατηγορίες χαρακτηριστικών από τα οποία εξαρτάται η ποιότητα των τροφίμων είναι τα **εμφανή ή οργανοληπτικά χαρακτηριστικά** και τα **μη εμφανή χαρακτηριστικά**.

(2X 1 = 2 μον.)

(σελ. 126 του βιβλίου)

Τα **εμφανή ή οργανοληπτικά χαρακτηριστικά των τροφίμων** είναι δυνατό να αναγνωριστούν με τα αισθητήρια όργανα του καταναλωτή. Αυτά αφορούν την εμφάνιση, το χρώμα, το άρωμα, τη γεύση και την υφή.

Τα **μη εμφανή χαρακτηριστικά** είναι εκείνα τα χαρακτηριστικά, που για να προσδιορισθούν και να αξιολογηθούν, απαιτούνται μικροβιολογικές αναλύσεις για τον εντοπισμό των μικροβίων, όπως κολοβακτηριδίων ή σαλμονέλας στο προϊόν. Απαιτούνται επίσης χημικές αναλύσεις για να ελεγχθεί τυχόν παρουσία φυτοφαρμάκων ή διοξινών.

(2X 1 = 2 μον.)

(σελ. 126 του βιβλίου)

(Μον. 4)

- γ) Ο ρόλος του **HACCP** είναι να διασφαλίσει τα τρόφιμα και τα ποτά από φυσικούς, χημικούς και μικροβιολογικούς κινδύνους

, ή,

Το HACCP είναι σύστημα ελέγχου ποιότητας τροφίμων και ποτών.

(1 μον.)

(σελ. 127 του βιβλίου)

(Σύνολο μονάδων 6)

8. Τρία χαρακτηριστικά σημεία για την **αφυδάτωση** είναι:

- Η αφυδάτωση είναι η επεξεργασία κατά την οποία **απομακρύνεται από το τρόφιμο όλο το νερό**, έτσι ώστε η υγρασία του να μειωθεί σε πολύ χαμηλά επίπεδα και το τρόφιμο να γίνει στερεό. Με τον τρόπο αυτό **αναστέλλεται η ανάπτυξη των μικροοργανισμών**.
- **Αυξάνει το χρόνο συντήρησης** των τροφίμων
- Εκτός από την αύξηση του χρόνου συντήρησης των τροφίμων η απομάκρυνση του νερού έχει ως αποτέλεσμα να **μειώνεται ο όγκος του προϊόντος**, με αποτέλεσμα τη μείωση του κόστους συσκευασίας, αποθήκευσης και μεταφοράς του.
- Στα αφυδατωμένα τρόφιμα, η **δράση των ενζύμων επιτελείται με πολύ αργό ρυθμό**.
- Η **ποιότητα** των αφυδατωμένων τροφίμων **επηρεάζεται σε μεγάλο βαθμό από τις χημικές αντιδράσεις της ενζυματικής κασάνωσης και της οξειδωσης των λιπών**. Οι αντιδράσεις αυτές υποβαθμίζουν τις οργανοληπτικές ιδιότητες και σε ορισμένες περιπτώσεις τα θρεπτικά συστατικά των τροφών.

(σελ. 143 του βιβλίου)

(3X 1 = 3 μον.)

**Τρία** χαρακτηριστικά σημεία για την **κατάψυξη** είναι:

- Η κατάψυξη των τροφίμων γίνεται με τη **μείωση της θερμοκρασίας τους**, στους  $-18\text{ }^{\circ}\text{C}$  ή χαμηλότερα, όπου το μεγαλύτερο μέρος του νερού παγώνει, σχηματίζοντας κρυστάλλους πάγου.
- Είναι μια αποτελεσματική μέθοδος **συντήρησης των τροφίμων για μεγάλο χρονικό διάστημα**. **Αναστέλλεται η δράση των μικροοργανισμών και μειώνονται σε πολύ χαμηλά επίπεδα οι ενζυματικές και χημικές αντιδράσεις**.
- Έτσι **εξασφαλίζεται η συντήρηση/διατήρηση της οσμής, της γεύσης, του χρώματος και κυρίως της θρεπτικής αξίας των τροφίμων**.

(σελ. 142 βιβλίου)

(3X1 = 3 μον.)

**(Σύνολο μονάδων 6)**

**9. α) Τέσσερις** υποχρεωτικές σημάνσεις που πρέπει να αναγράφονται στις ετικέτες των τροφίμων είναι:

- Ονομασία του προϊόντος ή ταυτοποίηση (κοινή ονομασία προϊόντος)
- Καθαρό βάρος ή καθαρό περιεχόμενο.
- Ημερομηνία παρασκευής /Λήξης.
- Προσθήκη χρωστικών ουσιών , γεύσεων και συντηρητικών.
- Όνομα και διεύθυνση κατασκευαστή ή διανομέα.
- Το είδος, ο τύπος, η περιγραφή του προϊόντος.
- Ειδικές πληροφορίες που μπορούν να επηρεάζουν άτομα με προβλήματα υγείας.
- Κατάλογος των συστατικών με τη σειρά βάρους στο πακέτο. Τα συστατικά με το μεγαλύτερο βάρος αναγράφονται πρώτα και ακολουθούν τα συστατικά με το μικρότερο βάρος.
- Σήμανση της διατροφικής αξίας απαιτείται αν υπάρχουν προσθήκες θρεπτικών ουσιών ή αν υπάρχει ισχυρισμός ότι είναι υψηλής περιεκτικότητας σε θρεπτικές ουσίες, π.χ. περιέχει σημαντικές ποσότητες βιταμινών και μετάλλων.
- Βιολογικό προϊόν
- Ακτινοβολημένο τρόφιμο

(σελ. 153 του βιβλίου)

(4X 0.5 = 2 μον.)

**β) Δύο** πλεονεκτήματα από τη χρήση του πλαστικού στις συσκευασίες των τροφίμων είναι:

- Καλή αντοχή στα κτυπήματα
- Όταν σπάνε δεν δημιουργούν θραύσματα
- Έχουν μικρό βάρος (ελαφρύ υλικό)
- Βάφονται με πολλά χρώματα για αισθητικούς και προστατευτικούς λόγους
- Διαφανείς συσκευασίες
- Έχουν απεριόριστες δυνατότητες μορφοποίησης και δίνουν μεγάλη ποικιλία αντικειμένων, από δοχεία και μπουκάλια μέχρι φύλλα και μεμβράνες



- Δύσκολα αλλοιώνονται από περιβαλλοντικούς παράγοντες όπως η υγρασία, το οξυγόνο
- Φθηνό υλικό.

(2X1 = 2 μον.)

**Δύο** μειονεκτήματα από τη χρήση του πλαστικού στις συσκευασίες είναι:

- Υλικό μη φιλικό προς το περιβάλλον
- Η ανακύκλωση των πλαστικών είναι δύσκολη λόγω των πολλών διαφορετικών ειδών πλαστικών που υπάρχουν.
- Όταν το πλαστικό έρθει σε επαφή με τα τρόφιμα, είναι δυνατό να μεταφερθούν χημικές ουσίες σε μικρές ή μεγάλες ποσότητες στα τρόφιμα.
- Ποτέ δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται πλαστικά δοχεία για τη συσκευασία τροφίμων τα οποία προέρχονται από συσκευασία άλλων προϊόντων όπως υγρών σαπουνιών, χλωρίνης.
- Ποτέ να μην τοποθετούνται φαγητά σε πλαστικά δοχεία, ενόσω είναι πολύ ζεστά.
- Δεν είναι όλα τα πλαστικά δοχεία «κατάλληλα για φούρνο μικροκυμάτων».
- Να αποφεύγεται η έκθεση στον ήλιο για μεγάλο χρονικό διάστημα, τροφίμων συσκευασμένων σε πλαστικά υλικά έστω και αν είναι κατάλληλα για τρόφιμα.

(σελ. 158-159 του βιβλίου)

(2X1 = 2 μον.)

**(Σύνολο μονάδων 6)**

**10. α) Τρία** σημεία που πρέπει να προσεχθούν κατά το σχεδιασμό και τη συντήρηση της κατοικίας που βοηθούν στην εξασφάλιση της **υγιεινής** της είναι:

- Να διατηρείται καθαρή
- Να προλαμβάνονται ή να διορθώνονται όλες οι φθορές που παρατηρούνται
- Να ελέγχονται συχνά όλες οι υδραυλικές και ηλεκτρικές εγκαταστάσεις
- Να έχει καλό προσανατολισμό, έτσι ώστε να είναι ευάερη και ευήλια
- Στη χώρα μας όπου το κλίμα είναι ήπιο, είναι πολύ σημαντικό να εξασφαλίζεται με φυσικό τρόπο ένα μεγάλο μέρος από το φυσικό φωτισμό, τη ζέστη ή τη δροσιά. Αυτό μπορεί να γίνει με την επεξεργασία των ανοιγμάτων (θέση, μέγεθος, μορφή) και το σωστό προσανατολισμό.
- Να υπάρχει διαμπερότητα στο σπίτι, δηλαδή ανοίγματα από δύο τουλάχιστον πλευρές, όπου αυτό είναι δυνατό.
- Ο νότιος προσανατολισμός του σπιτιού θεωρείται ο πιο ευνοϊκός.
- Ως καλύτερος προσανατολισμός για τα υπνοδωμάτια και το καθιστικό, θεωρείται ο ανατολικός ή ο μεσημβρινός.
- Η θέση της κουζίνας πρέπει να είναι βορινή ή βορειοδυτική, για να διατηρείται ο χώρος δροσερός, ιδιαίτερα το καλοκαίρι.
- Ευάερο, θεωρείται το σπίτι που μπορεί να αερίζεται σωστά και να είναι προστατευμένο από δυσμενείς καιρικές συνθήκες.
- Ευήλιο, θεωρείται το σπίτι που επιτρέπει στο φως του ήλιου να μπαίνει ελεύθερα μέσα στο σπίτι. Έτσι, εξασφαλίζεται άπλετος φυσικός φωτισμός, φυσική απολύμανση και αποφεύγεται η υγρασία.
- Καλό εξαερισμό του σπιτιού, γιατί ο αέρας του σπιτιού αλλοιώνεται εύκολα, κυρίως σε κλειστούς χώρους, το χειμώνα.

- Απολύμανση του σπιτιού από ειδικά συνεργεία, καθώς και η χρήση με προσοχή, εντομοκτόνων για την εξόντωση βλαβερών εντόμων και ζυυφίων.
- Καλό σύστημα αποχέτευσης και υδραυλικών εγκαταστάσεων, σωστή θέρμανση
- Η κατοικία να μη βρίσκεται σε περιοχή με μολυσμένη ατμόσφαιρα.
- Δεν πρέπει να επιτρέπεται η υποβάθμιση του αέρα του εσωτερικού χώρου του σπιτιού από ρύπους που προέρχονται από το χώρο της κατοικίας π.χ. ραδόνιο από το έδαφος, αέρια από φυτοφάρμακα, ρύποι από τη χρήση φυσικού αερίου, ίνες αμιάντου στο νερό ή σε άλλα οικοδομικά υλικά, αέρια ή αιωρούμενα σωματίδια που εκλύονται από τα μονωτικά και δομικά υλικά, υγρασία.
- Στο εσωτερικό του σπιτιού, είναι δυνατό να συγκεντρωθούν πολλά σωματίδια ραδονίου αν τα σπίτια είναι κτισμένα σε έδαφος όπου υπάρχει πολύ ουράνιο, από τα δάπεδα με γρανίτη ή μέσω ρωγμών ή χαραμάδων που υπάρχουν στα θεμέλια.
- Ο ένοικος μιας κατοικίας, οφείλει να ενημερώνεται για τα υλικά που χρησιμοποιούνται στις κατασκευές π.χ. μονώσεις, είδη ξυλείας, προέλευση δομικών υλικών, συγκολλητικές ουσίες και να πληροφορείται για τις προδιαγραφές τους.
- Η υγρασία σε χώρους όπως η κουζίνα και τα μπάνια, αντιμετωπίζεται με πολύ καλό αερισμό. Γενικότερα, ο εντατικός αερισμός της κατοικίας, σε χώρες με ήπιο κλίμα, όπως η Κύπρος, βελτιώνει σημαντικά με απλό και οικονομικό τρόπο πολλά από τα προβλήματα ρύπανσης.
- Οι ένοικοι να είναι σχολαστικοί ως προς τη συντήρηση των συστημάτων θέρμανσης/εξαέρωσης/κλιματισμού.

(σελ. 198-201 του βιβλίου)  
(3X1 = 3 μον.)

**β) Τρεις πιθανές επιπτώσεις της ηχορύπανσης στον άνθρωπο:**

- Ο θόρυβος επιδρά στο σύστημα ακοής του ανθρώπου. Ο ψηλής έντασης θόρυβος μπορεί να προκαλέσει μόνιμη βλάβη στην ακοή.
- Ο θόρυβος δημιουργεί άγχος, το οποίο στη συνέχεια έχει επιπτώσεις στην ψυχική και σωματική ευεξία και υγεία π.χ. μείωση του ύπνου, παρεμπόδιση της συγκέντρωσης.
- Ο θόρυβος έχει αρνητική επίδραση στους ανθρώπους που υποφέρουν από κάποια αρρώστια π.χ. υπέρταση, ψυχολογικές διαταραχές.
- Στα παιδιά η ηχητική ρύπανση μπορεί να επηρεάσει τις ικανότητες διαβάσματος και εκμάθησης.

(3X1= 3 μον.)  
(σελ. 205 βιβλίου)  
**(Σύνολο μονάδων 6)**

**ΜΕΡΟΣ Β΄**

1. **Τέσσερις** από τους παράγοντες που πιθανό να επηρεάζουν την καταναλωτική συμπεριφορά της πιο πάνω οικογένειας είναι:

- **Οικονομικοί παράγοντες.** Στην ομάδα αυτή περιλαμβάνονται οικονομικά μεγέθη, όπως είναι το ύψος των εισοδημάτων των μελών της οικογένειας,

το μέγεθος των περιουσιακών τους στοιχείων και το επιτόκιο από τα δάνεια που παίρνουν για τις διάφορες αγορές τους.

- **Δημογραφικοί παράγοντες.** Άτομα τα οποία προέρχονται από διαφορετικές χώρες ή πόλεις και έχουν διαφορετικές καταναλωτικές συνήθειες. Για παράδειγμα, άλλες καταναλωτικές συνήθειες έχει κάποιος που ζει σε χωριό και άλλες εκείνος που ζει στην πόλη. Διαφορετικές, επίσης, είναι οι καταναλωτικές αποφάσεις και προτιμήσεις ενός Ευρωπαίου από έναν Αμερικανό.
- **Βιολογικοί παράγοντες.** Η ηλικία και το φύλο των μελών της οικογένειας είναι παράγοντες που επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό την καταναλωτική τους συμπεριφορά.
- **Κοινωνικοί παράγοντες.** Το οικογενειακό περιβάλλον, η κοινωνική τάξη και οι διάφορες κοινωνικές ομάδες, στις οποίες μπορεί να ανήκουν τα μέλη της οικογένειας, επηρεάζουν τις αγορές τους, π.χ. ο τύπος της οικογένειας, τα αθλητικά σωματεία, τα επαγγελματικά σώματα κ.λπ. που ανήκουν τα μέλη της οικογένειας.
- **Πολιτιστικοί παράγοντες.** Κάθε χώρα διαθέτει το δικό της πολιτισμό και τη δική της κουλτούρα. Έτσι, τα άτομα μεγαλώνουν σε διαφορετικούς κοινωνικούς χώρους και συνεπώς διαμορφώνουν την προσωπικότητά τους ανάλογα με τις θρησκευτικές πεποιθήσεις, τις παραδόσεις, τη γεωγραφική περιοχή της χώρας τους κ.λπ.
- **Ψυχολογικοί παράγοντες.** Οι άνθρωποι έχουν ανάγκες και για να τις καλύψουν πρέπει να αποκτήσουν τα αγαθά που θα τους επιτρέψουν να ζουν καλύτερα.
- **Τεχνολογικοί και φυσικοί παράγοντες.** Η εξέλιξη της τεχνολογίας δημιουργεί νέα προϊόντα, τα οποία μπορούν να επηρεάσουν τις ανάγκες και την καταναλωτική συμπεριφορά της οικογένειας. Η συμπεριφορά των καταναλωτών, όμως, μπορεί να αλλάξει και από διάφορα φυσικά φαινόμενα (π.χ. πλημμύρες, ανομβρία, παγετώνες).
- **Η έννοια του πληθωρισμού.** Η συνεχής αύξηση του επιπέδου των τιμών των προϊόντων και των υπηρεσιών προκαλεί το φαινόμενο του πληθωρισμού. Ο πληθωρισμός επηρεάζει την κατανάλωση, αφού επηρεάζει την αγοραστική δύναμη των εισοδημάτων του καταναλωτή. Αν σε μια οικονομία υπάρχει υψηλός πληθωρισμός, δηλαδή οι τιμές αυξάνονται γρήγορα, ενώ τα εισοδήματα παραμένουν σταθερά, τότε μειώνεται η αγοραστική αξία των εισοδημάτων των καταναλωτών, με συνέπεια να μειώνεται η κατανάλωση.
- **Διαφήμιση.** Πληροφορεί τους καταναλωτές σχετικά με τις ιδιότητες και τα χαρακτηριστικά των προϊόντων, αλλά και επηρεάζει, όταν σκοπεύει να πείσει τους καταναλωτές ότι το συγκεκριμένο προϊόν είναι καλύτερο από παρόμοιό του.

(4X0.5= 2 μον.)  
(σελ. 6-7 βιβλίου)

β) **Τρεις** τρόποι με τους οποίους η οικογένεια συμβάλλει στη διαμόρφωση της καταναλωτικής συμπεριφοράς των παιδιών της είναι:

- **Η διαμόρφωση του χαρακτήρα και της προσωπικότητας** του παιδιού και κατ' επέκταση τις ιδέες, τις αντιλήψεις και τις στάσεις που αφορούν την καταναλωτική του συμπεριφορά.

- **Καθορίζει τη διαδικασία λήψης αποφάσεων** όσον αφορά στην επιλογή των καταναλωτικών αγαθών, προϊόντων και υπηρεσιών
- **Θέτει περιορισμούς στις επιλογές των μελών της** ως προς τους τρόπους ικανοποίησης των διαφόρων αναγκών και επιθυμιών, μέσω του οικογενειακού εισοδήματος.

(3X1= 3 μον.)  
(σελ. 10 βιβλίου)

**γ) Τρεις λόγους αναγκαιότητας κατάρτισης οικογενειακού**

προϋπολογισμού στην περίπτωση της συγκεκριμένης οικογένειας είναι:

- Διατήρηση ισοζυγίου στα έσοδα και έξοδα της οικογένειας, με στόχο την αποφυγή άσκοπων δαπανών.
- Οργάνωση των αγοραστικών αναγκών της οικογένειας σε εβδομαδιαία, μηνιαία ή ετήσια βάση.
- Θέσπιση και πραγματοποίηση βραχυπρόθεσμων και μακροπρόθεσμων στόχων.
- Εξοικονόμηση χρημάτων για μελλοντικές δαπάνες π.χ. αγορά, κτίσιμο σπιτιού, αγορά αυτοκινήτου.
- Εξοικονόμηση χρημάτων για την αντιμετώπιση έκτακτων περιστατικών π.χ. προβλήματα υγείας, έκτακτες αγορές, αγορά δώρων.
- Το εισόδημα της οικογένειας είναι χαμηλό.
- Συντηρείται σπίτι και μεγάλη οικογένεια.
- Για τη δημιουργία καλού οικονομικού προφίλ, σε περίπτωση που ζητηθεί δάνειο από τράπεζα.

(3X1= 3 μον.)  
(σελ. 13 και 16 του βιβλίου)

**δ) Τέσσερα σημαντικά στοιχεία τα οποία θα πρέπει να περιλαμβάνει ένας οικογενειακός προϋπολογισμός είναι:**

- Καθορισμός των στόχων και των αναγκών της οικογένειας
- Προσδιορισμός των πηγών εσόδων  
*Τα έσοδα μπορεί να περιλαμβάνουν:*
  - Το μισθό ή μισθούς
  - Κέρδη από επιχειρηματικές δραστηριότητες
  - Τα περιουσιακά στοιχεία, π.χ. ενοίκια από διαμερίσματα, κέρδη από μετοχές, ενοικιαζόμενα μαγαζιά κ.λπ.
  - Τους τόκους. Οι καταθέσεις σε τραπεζικούς λογαριασμούς αποδίδουν τόκους.
  - Τα επιδόματα είναι επίσης πρόσθετα εισοδήματα που παρέχονται από το κράτος ή τις επιχειρήσεις (π.χ. επίδομα ανθυγιεινής εργασίας, τέκνου)
  - Τις συντάξεις
  - Τα έκτακτα εισοδήματα. Χρήματα που προέρχονται από αναπάντεχα κέρδη, όπως κέρδος από λαχείο, κληρονομιά
- Υπολογισμός των γενικών εξόδων για τη συγκεκριμένη περίοδο  
*Τα έξοδα μπορεί να συμπεριλαμβάνουν:*
  - Δαπάνες για συντήρηση ιδιόκτητης κατοικίας
  - Καταβολή ενοικίου για ενοικιαζόμενη κατοικία
  - Δαπάνες διατροφής
  - Δαπάνες ένδυσης και υπόδησης

- Δαπάνες μόρφωσης γονιών και παιδιών (δίδακτρα σχολείου, φροντιστήρια).
- Δαπάνες διακίνησης της οικογένειας (βενζίνη, κόμιστρα κ.λπ.)
- Δαπάνες για αγορά εφημερίδων και περιοδικών
- Δαπάνες για γαμήλια και άλλα δώρα
- Δαπάνες ψυχαγωγίας
- Δαπάνες για ιατροφαρμακευτική περίθαλψη
- Καταβολή δόσεων για αποπληρωμή δανείων
- Φόρος
- Δόσεις ασφάλιστρων
- Λογαριασμοί (π.χ. ΑΤΗΚ, ΑΗΚ, Υδατοπρομήθεια)
- Σύγκριση εσόδων – εξόδων
- Αποταμιεύσεις/ Αποταμίευση χρημάτων
- Πιθανοί ανάγκη για δανεισμό
- Αξιολόγηση της διαχείρισης του προϋπολογισμού

(4X0.5= 2 μον.)  
(σελ. 14-15 του βιβλίου)  
**(Σύνολο μονάδων 10)**

2. α) Η **αθηροσκλήρωση** είναι η δημιουργία αθηρωματικών πλακών που επικάθονται στο εσωτερικό των στεφανιαίων αρτηριών, προκαλώντας έτσι τη στένωση του αυλού τους, τη μείωση της ελαστικότητας τους και τη μείωση του παρεχόμενου αίματος.

(Μονάδες 2)  
(σελ. 106 του βιβλίου)

β) **Τέσσερις** παράγοντες που έχουν ενοχοποιηθεί για την εμφάνιση της στεφανιαίας νόσου είναι:

- Το φύλο
- Το οικογενειακό ιστορικό πρώιμης εμφάνισης στεφανιαίας νόσου
- Η ηλικία
- Η χοληστερόλη/κακή διατροφή
- Η αρτηριακή υπέρταση
- Ο σακχαρώδης διαβήτης
- Το κάπνισμα
- Η παχυσαρκία
- Η περιορισμένη φυσική δραστηριότητα
- Η προσωπικότητα
- Το «μεταβολικό σύνδρομο»

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

γ) **ι.** Η επίδραση των πιο κάτω θρεπτικών συστατικών στα επίπεδα χοληστερόλη του αίματος είναι:

**Κορεσμένα λίπη:**

Αυξάνουν τα επίπεδα της LDL χοληστερόλης στο αίμα με αποτέλεσμα την πιθανότητα εμφάνισης στεφανιαίας νόσου

**Πολυακόρεστα λίπη:**

Μειώνουν την κακή χοληστερόλη (LDL)

Τα ω-3 πολυακόρεστα λιπαρά οξέα μειώνουν την κακή χοληστερόλη (LDL)

Τα ω-3 πολυακόρεστα λιπαρά οξέα αυξάνουν την καλή χοληστερόλη (HDL) στο αίμα.

Τα ω-3 πολυακόρεστα λιπαρά μειώνουν την πηκτικότητα του αίματος, μειώνοντας έτσι την πιθανότητα θρόμβωσης.

**Φυτικές ίνες**

Βοηθούν στη μείωση της κακής χοληστερόλης (LDL)

(3X1= 3 μον.)

(σελ. 110-111 του βιβλίου)

- ii. **Δύο** τροφές πλούσιες σε κάθε ένα από τα πιο πάνω θρεπτικά συστατικά είναι:

**Κορεσμένα λίπη:** ολόπαχο γάλα, ολόπαχα γαλακτοκομικά προϊόντα, βούτυρο, κόκκινο κρέας, γλυκά, παγωτά, μπισκότα, κέικ, είδη αρτοποιείου με σφολιάτα.

(2X0.5= 1 μον.)

**Πολυακόρεστα λίπη:** φυτικά λάδια (π.χ. ηλιανθέλαιο, αραβοσιτέλαιο, σογιέλαιο), λιπαρά ψάρια (τόνος, σαρδέλα, σκουμπρί, σολομός), ξηροί καρποί.

(2X0.5= 1 μον.)

**Φυτικές ίνες:** δημητριακά ολικής άλεσης, φρούτα, λαχανικά, ξηροί καρποί, σπόροι, όσπρια.

(2X0.5= 1 μον.)

(Μονάδες 3)

(σελ. 110-111 του βιβλίου)

**(Σύνολο μονάδων 10)**

3. α) **Βιολογικά τρόφιμα:** είναι τρόφιμα που καλλιεργούνται με μεθόδους φιλικές προς τη φύση και τον άνθρωπο, χωρίς χημικά λιπάσματα, φυτοφάρμακα και ορμόνες.

(σελ. 185 του βιβλίου)

**Γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα** είναι αυτά που στα κύτταρα τους έχουν εισαχθεί γονίδια από τα κύτταρα ενός άλλου οργανισμού. Δημιουργείται έτσι ένας νέος γενετικά τροποποιημένος οργανισμός, με καινούργιες ιδιότητες, χωρίς αυτές να γίνονται πάντοτε αντιληπτές από την εξωτερική του εμφάνιση.

(σελ. 180 του βιβλίου)

(2X1= 2 μον.)

- β) **Τρία πλεονεκτήματα** των γενετικά τροποποιημένων τροφίμων είναι:

- Αποφεύγεται η χρήση εντομοκτόνων τα οποία είναι βλαβερά για τον άνθρωπο.

- Αναπτύσσονται καλλιέργειες ανθεκτικές σε ζιζανιοκτόνα οι οποίες δεν κινδυνεύουν να καταστραφούν με τη χρήση τους.
- Δημιουργούνται φυτά ανθεκτικά σε ασθένειες.
- Αναπτύσσονται φυτά ανθεκτικά σε δυσμενείς κλιματολογικές συνθήκες (ξηρό κλίμα, πλημμύρες, παγετούς).
- Αυξάνεται η γεωργική παραγωγή και το ποσοστό επιβίωσης των ζώων.
- Μειώνεται το κόστος παραγωγής.
- Παράγονται περισσότερα τρόφιμα για να καλυφθούν οι αυξανόμενες ανάγκες του πληθυσμού της γης.
- Βελτιώνεται η ποιότητα των τροφίμων και εμπλουτίζονται με θρεπτικά συστατικά.

(3X1= 3 μον.)  
(σελ. 181 του βιβλίου)

**Τρία πλεονεκτήματα** των βιολογικών τροφίμων είναι:

- Είναι συνήθως πιο εύγευστα.
- Δεν περιέχουν φυτοφάρμακα ή ορμόνες τα οποία πολλές φορές είναι επιβλαβή για την υγεία του ανθρώπου.
- Ορισμένες μελέτες παρουσιάζουν τα βιολογικά τρόφιμα να περιέχουν μεγαλύτερη ποσότητα θρεπτικών συστατικών όπως μέταλλα και βιταμίνες.
- Η βιολογική καλλιέργεια δεν είναι επιβλαβής για το περιβάλλον και την άγρια ζωή.
- Η οργανική κτηνοτροφία παρέχει καλύτερες συνθήκες διαβίωσης στα ζώα, πιο φυσική ζωή και πιο φυσική διατροφή.
- Η πιστοποίηση αποτελεί εγγύηση για την ποιότητα των τροφίμων.

(3X1= 3 μον.)  
(σελ. 185 του βιβλίου)

**γ)** Το σύμβολο είναι το λογότυπο σήμανσης των βιολογικών προϊόντων.

(Μονάδες 2)  
(σελ. 186 του βιβλίου)  
**(Σύνολο μονάδων 10)**

**4. α)** Τέσσερις από τους κυριότερους παράγοντες πρόκλησης ατυχημάτων στο σπίτι είναι:

- η ηλικία (παιδιά, υπερήλικες)
- η απειρία και η άγνοια π.χ. απειρία/άγνοια στο χειρισμό καινούργιων μηχανημάτων
- οι κακές συνήθειες π.χ. εγκατάλειψη αναμμένου τσιγάρου
- οι συναισθηματικοί παράγοντες όπως ανησυχία, συγκίνηση κ.ά.
- οι παθολογικοί παράγοντες, όπως διάφορες ασθένειες, η μειωμένη διανοητική ικανότητα
- οι ανθυγιεινές συνθήκες διαβίωσης π.χ. κακός φωτισμός, κακός αερισμός
- η ακαταστασία και η έλλειψη καθαριότητας
- η λανθασμένη χρήση εργαλείων, συσκευών.

(4X1 = 4 μον.)  
(σελ. 211 βιβλίου)

**β)** Τέσσερις τρόποι πρόληψης των **εγκαυμάτων** είναι:

- Σωστή και συνεχής χρήση ανιχνευτών καπνού.
- Εφαρμογή νομοθεσίας για ρύθμιση της θερμοκρασίας του νερού στους 54°C για μείωση των εγκαυμάτων από ζεστό νερό.
- Χρήση βαλβίδων που ρυθμίζουν τη θερμοκρασία του νερού που βγαίνει από το μπάνιο.
- Χρήση αναπτήρων ανθεκτικών στη χρήση από παιδιά.
- Εισαγωγή προτύπων για την ανθεκτικότητα στη φωτιά υλικών στρωμάτων, κρεβατιών, ταπετσαρίας επίπλων και νυχτικών ύπνου.
- Επίβλεψη παιδιών.
- Προσοχή κατά το χειρισμό διαφόρων συσκευών που μπορεί να προκαλέσουν εγκαύματα π.χ. σίδερο, βραστήρας.

(4X1 = 4 μον.)

(σελ. 215-216 του βιβλίου)

**γ)** Το σύστημα **RAPEX** είναι ευρωπαϊκό σύστημα έγκαιρης προειδοποίησης και ταχείας ανταλλαγής πληροφοριών για τα επικίνδυνα καταναλωτικά προϊόντα που κυκλοφορούν στην αγορά των κρατών μελών της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

(2 μον.)

(σελ. 226 βιβλίου)

**(Σύνολο μονάδων 10)**