

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ**ΜΕΡΟΣ Α΄**

1. α) **Τρία πλεονεκτήματα** 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. Δεν έχει επιπλέον επιβάρυνση ο λογαριασμός όπως γίνεται με τη χρήση καρτών
- 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.

(3X1 = 3 μον.)

(σελ. 20 του βιβλίου)

β) **Τέσσερα** σημεία τα οποία πρέπει να προσεχθούν κατά την έκδοση της επιταγής έτσι ώστε η επιταγή να είναι έγκυρη:

- Σωστή ημερομηνία
- Ονοματεπώνυμο εκείνου που οφείλει να πληρώσει
- Ονοματεπώνυμο εκείνου που θα πληρωθεί
- Απλή και καθαρή εντολή πληρωμής ορισμένου ποσού ολογράφως και αριθμητικά
- Υπογραφή του εκδότη της επιταγής
- Να μη χρησιμοποιείται μολύβι για τη συμπλήρωση των στοιχείων
- Να είναι συμπληρωμένη με πένα/στυλό/μελάνι.

(4X0.5 = 2 μον.)

(σελ. 20 του βιβλίου)

γ) **Δύο** τρόποι πληρωμής με τους οποίους ο καταναλωτής μπορεί να εκτελεί τις συναλλαγές του **εκτός από τη χρήση επιταγής** είναι:

- Μετρητά
- Πλαστικό χρήμα (πιστωτική κάρτα, χρεωστική κάρτα, προπληρωμένη κάρτα, charge cards, χρυσές και πλατινένιες κάρτες)- να γίνει δεκτό και οποιοδήποτε είδος κάρτας γράψουν
- Να γίνει δεκτή και η λέξη *κάρτες*.

(2X0.5 = 1 μον.)

(σελ. 18-22 του βιβλίου)

(Σύνολο μονάδων 6)

2. α) Η οικογένεια έχει **διπλό** οικονομικό χαρακτήρα:

Καταναλωτικός χαρακτήρας της οικογένειας

Η οικογένεια επιδιώκει να ικανοποιήσει τις διάφορες ατομικές και οικογενειακές ανάγκες των μελών της σε ό,τι αφορά στην κατανάλωση αγαθών και υπηρεσιών. Για παράδειγμα, τα άτομα αγοράζουν τρόφιμα για να καλύψουν τις βιολογικές τους ανάγκες, αγοράζουν βιβλία για να

βελτιώσουν τις γνώσεις τους, πληρώνουν για να τους παρέχονται ιατρικές υπηρεσίες.

Παραγωγικός χαρακτήρας της οικογένειας

- Για την αγορά των αγαθών και υπηρεσιών οι οικογένειες χρειάζονται εισοδήματα, δηλαδή χρήματα που αποκτούν κυρίως από την εργασία τους. Ανάλογα με τις ανάγκες τους τα μέλη της οικογένειας αποφασίζουν πόσο από τον ελεύθερο τους χρόνο θα αφιερώσουν σε επιπρόσθετη απασχόληση για να εξασφαλίσουν επιπλέον χρήματα που χρειάζονται.
- Εκτός από την εργασία, το νοικοκυριό μπορεί να εξασφαλίσει εισοδήματα και από άλλες πηγές όπως: ενοίκια, τόκοι από καταθέσεις, κέρδη από επιχειρήσεις, εισοδήματα από διάφορες επιχορηγήσεις.
- Ο παραγωγικός χαρακτήρας της οικογένειας περιλαμβάνει, εκτός από τις εργασίες για απόκτηση εισοδημάτων, και την παραγωγή αγαθών μέσα στο νοικοκυριό, από τα μέλη της. Τα αγαθά αυτά μπορεί είτε να χρησιμοποιηθούν από τα μέλη της οικογένειας, είτε να πωληθούν στην αγορά, π.χ. πώληση γεωργικών προϊόντων δικής τους παραγωγής.

(2X1 = 2 μονάδες)
(σελ. 5 του βιβλίου)

- β)** Με τον όρο **οικιακή παραγωγή** εννοούμε κάποιες υπηρεσίες που προσφέρει το κάθε μέλος της οικογένειας μέσα στο σύγχρονο νοικοκυριό. Στις περιπτώσεις που οι υπηρεσίες αυτές δε γίνονται από τα μέλη της οικογένειας, θα πρέπει να αγοραστούν.

(μονάδες 2)
(σελ.5 του βιβλίου)

- γ)** **Δύο** αποτελεσματικοί τρόποι για επίλυση των προβλημάτων που παρατηρούνται λόγω των διαφορών και των συγκρούσεων σχετικά με τις καταναλωτικές αποφάσεις της οικογένειας είναι:

- ο συνεχής διάλογος
- η παράθεση πειστικών επιχειρημάτων
- η αλληλοκατανόηση
- η μείωση του εγωκεντρισμού
- η προβολή του οικογενειακού συμφέροντος
- η αλληλεγγύη μεταξύ των μελών της οικογένειας

(2X1 = 2 μονάδες)
(σελ.11 του βιβλίου)
(Σύνολο μονάδων 6)

3. 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) Σωστό (Σ) (σελ. 61 βιβλίου)

β) Λάθος (Λ) (σελ. 47 βιβλίου)

γ) Λάθος (Λ) (σελ. 65 βιβλίου)

δ) Λάθος (Λ) (σελ. 70 βιβλίου)

- ε) Λάθος (Λ) (σελ. 27 βιβλίου)
στ) Σωστό (Σ) (σελ. 29 βιβλίου)

(6X1 = 6 μονάδες)
(Σύνολο μονάδων 6)

4. α) **Τρεις** παράγοντες που πιθανόν να επηρεάσουν τη διατροφή των εφήβων είναι:

- Σωματικές αλλαγές
- Ορμονικές αλλαγές
- Νοητικές αλλαγές
- Ψυχοκοινωνικές αλλαγές
- Γρήγορος ρυθμός ανάπτυξης
- Αυξημένες απαιτήσεις σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά
- Ανάπτυξη και λειτουργία γεννητικών οργάνων
- Βάρος
- Ύψος
- Εμφάνιση δευτερογενών χαρακτηριστικών
- Σύσταση σώματος
- Συσσώρευση λίπους και μυϊκού ιστού στα κορίτσια
- Αύξηση του μυϊκού ιστού στα αγόρια
- Οι διαιτητικές συνήθειες των γονιών
- Οι διαιτητικές συνήθειες των συνομηλίκων τους
- Οι κοινωνικές και πολιτιστικές αξίες, καθώς και τα σωματικά πρότυπα (τα οποία προωθούνται συνήθως από τη βιομηχανία ρούχων και τα περιοδικά μόδας)
- Η εικόνα τους σώματος
- Τα μέσα μαζικής ενημέρωσης (διαφήμιση, τηλεόραση)
- Οι προσωπικές εμπειρίες
- Οι προσωπικές αξίες
- Οι προσωπικές προτιμήσεις για διάφορα τρόφιμα

(3X1 = 3 μονάδες)
(σελ.41-43 του βιβλίου)

β) **Δύο** λόγοι για τους οποίους οι ανάγκες σε σίδηρο είναι αυξημένες **κατά τη διάρκεια της εφηβείας** είναι:

- Αύξηση του όγκου του αίματος κατά την εφηβεία λόγω ανάπτυξης
- Χρήση σιδήρου για τη σύνθεση της μυογλοβίνης των μυών
- Έναρξη της έμμηνου ρύσης.

(2X1 =2 μονάδες)
(σελ.43 του βιβλίου)

γ) **Δύο** τροφές πλούσιες σε σίδηρο:

- Κόκκινο κρέας (βοδινό, κατσίκι)
- Εντόσθια, (σुकώτι και ειδικά η σπλήνα)
- Πράσινα φυλλώδη λαχανικά (μπρόκολο, σπανάκι, βλίτα, μαϊντανός, μάραθος, ραδίκια, φασολάκια, πράσα)
- Όσπρια (φακές, φασόλια, ρεβίθια)
- Αβγά.

(2X0.5 = 1 μονάδα)
(σελ. 63 βιβλίου)
(Σύνολο μονάδων 6)

5. α) Τα άτομα που έχουν πρόβλημα με υψηλά επίπεδα χοληστερόλης αίματος θα πρέπει να:

i. Αποφεύγουν τα κορεσμένα λίπη γιατί αυτά αυξάνουν τα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα και ευνοούν την αθηροσκλήρωση.

(Μον.1)

(σελ. 110 βιβλίου)

ii. Προτιμούν τροφές πλούσιες σε ω-3 λιπαρά οξέα γιατί αυτές:

- Μειώνουν την κακή χοληστερόλη (LDL)
- Αυξάνουν την καλή χοληστερόλη (HDL)
- Μειώνουν την πηκτικότητα του αίματος και έτσι μειώνεται και η πιθανότητα θρόμβωσης.

(ένα από τα πιο πάνω)

(Μον. 1)

(σελ. 110 βιβλίου)

iii. Προτιμούν τροφές πλούσιες σε φυτικές είναι γιατί αυτές βοηθούν στη μείωση της κακής χοληστερόλης (LDL) στο αίμα.

(Μον. 1)

(σελ. 111 βιβλίου)

β) Η κύρια πηγή των ω-3 λιπαρών οξέων είναι τα λιπαρά ψάρια.

(Μον. 1)

(σελ. 110 βιβλίου)

γ) Οι αντιοξειδωτικές ουσίες είναι σημαντικές για την εξουδετέρωση των ελεύθερων ριζών. Οι ελεύθερες ρίζες παράγονται μέσα στο σώμα από διάφορους επιβαρυντικούς παράγοντες συνδεδεμένους με την καθημερινή μας ζωή, όπως η ατμοσφαιρική ρύπανση, η ηλιακή ακτινοβολία, το στρες, το κάπνισμα κ.ά. Αυτοί βλάπτουν τους ιστούς και τα κύτταρα του οργανισμού και οδηγούν σε σοβαρές ασθένειες και γήρανση του δέρματος.

(Μονάδες 2)

(σελ. 111 βιβλίου)

(Σύνολο μονάδων 6)

6. α) Δύο προβλήματα υγείας που μπορεί να προκληθούν όταν δεν ελέγχεται και αντιμετωπίζεται σωστά η υπέρταση (ψηλή αρτηριακή πίεση) είναι:

- Καρδιακή ανεπάρκεια
- Αρτηριοσκλήρυνση
- Εγκεφαλικά επεισόδια
- Στεφανιαία νόσο
- Νεφρική ανεπάρκεια
- Ανεύρυσμα αορτής

(2 X 1= 2 μονάδες)

(σελ. 116 βιβλίου)

β) Τέσσερα σημεία που πρέπει να προσέξει στη διατροφή του το άτομο με υπέρταση είναι:

- Μείωση του αλατιού που προσθέτει στις τροφές.
- Μείωση στην κατανάλωση αλκοολούχων ποτών.
- Περιορισμός στην κατανάλωση έτοιμων αλατισμένων τροφών

- π.χ. αλλαντικά, ξηροί καρποί, καπνιστά φαγητά
- Μη χρήση ζωμού λαχανικών
- Μείωση στην κατανάλωση έτοιμων φαγητών
- Μείωση στην κατανάλωση κονσερβοποιημένων φαγητών
- Λιγότερο αλάτι στο μαγείρεμα
- Αύξηση της κατανάλωσης φρούτων
- Περιορισμός στην κατανάλωση τροφών πλούσιων σε λίπος και χοληστερόλη
- Περιορισμός στην κατανάλωση τροφών πλούσιων σε ζάχαρη
- Αύξηση της κατανάλωσης λαχανικών
- Αύξηση της ποσότητας των φυτικών ινών που καταναλώνει
- Κατανάλωση τροφών πλούσιων σε Κάλιο (K), Ασβέστιο (Ca) και Μαγνήσιο (Mg)
- Σε περίπτωση που το άτομο είναι παχύσαρκο, ειδική διατροφή για απώλεια σωματικού βάρους
- Σε περίπτωση που συνυπάρχει με την υπέρταση, σακχαρώδη διαβήτη, υψηλή χοληστερόλη ή ψηλά λιπίδια στο αίμα, τότε συνιστάται ειδική διαίτα για μείωση των παραγόντων αυτών.

(4x1=4 μον.)

(σελ. 116-117, 112 βιβλίου)

(Σύνολο μονάδων 6)

7. α) **Δύο** προβλήματα που δημιουργούνται από το μεγάλο όγκο απορριμμάτων είναι:

- Πολλά από τα υλικά που απορρίπτονται στους σκυβαλότοπους αποτελούνται από πολύτιμους φυσικούς πόρους όπως τα δάση, τα ορυκτά, το πετρέλαιο
- Σπαταλούνται μεγάλες ποσότητες χρήσιμων υλικών π.χ. χαρτί, γυαλί, αλουμίνιο, πλαστικό, μέταλλα, ξύλο, τα οποία θα μπορούσαν να ανακυκλωθούν ή να επαναχρησιμοποιηθούν
- Σπαταλούνται τεράστιες ποσότητες ενέργειας
- Σπαταλούνται χρήματα
- Πρόβλημα εξεύρεσης νέων σκυβαλότοπων και επέκταση των υφιστάμενων σκυβαλότοπων
- Ρύπανση του περιβάλλοντος (π.χ. εδάφους και υπόγειων υδάτων).

(2 X 1 = 2 μον.)

(Σελ. 161, 163, 165 του βιβλίου)

β) **Τέσσερα** μέτρα που μπορούν να εφαρμοστούν για την αντιμετώπιση του προβλήματος του μεγάλου όγκου των απορριμμάτων είναι:

- Ποσοτική αποφυγή παραγωγής απορριμμάτων
- Παραγωγή προϊόντων μεγάλης διάρκειας ζωής
- Αποφυγή αγοράς προϊόντων με περιττό και αχρείαστο υλικό συσκευασίας
- Αποφυγή περιττών αγορών
- Επαναχρησιμοποίηση υλικών, π.χ. σακούλες ή γυάλινα δοχεία
- Τα υπολείμματα της κηπουρικής μπορούν να γίνουν λίπασμα (κομποστοποίηση-λιπασματοποίηση)
- Αγορά προϊόντων σε συσκευασίες που επαναχρησιμοποιούνται
- Ανακύκλωση π.χ. χαρτιού, πλαστικού

- Αγορά προϊόντων σε συσκευασίες που ανακυκλώνονται
- Αγορά συσκευασιών οι οποίες γίνονται από ανακυκλώσιμο υλικό
- Συλλογή υλικών (χαρτί, αλουμίνιο, γυαλί), που μπορούν να ανακυκλωθούν και μεταφορά τους για ανακύκλωση, π.χ. συλλογή παλιών εφημερίδων και χρησιμοποιημένου χαρτιού και μεταφορά τους σε ειδικά δοχεία που υπάρχουν σε ορισμένα σημεία
- Παραγωγή του εδαφοβελτιωτικού κομπόστ το οποίο χρησιμοποιείται για την καλλιέργεια φυτών (επαναχρησιμοποίηση).

(4 X 1 = 4 μον.)

(Σελ. 163-165, 166, 172 του βιβλίου)

(Σύνολο μονάδων 6)

8. α) **Δύο** άλλες φυσικές μέθοδοι συντήρησης των τροφίμων, με τη χρήση υψηλών θερμοκρασιών είναι:

- Μαγείρεμα
- Παστερίωση
- Αποστείρωση
- Ακτινοβολία (μη ιονίζουσα ακτινοβολία).

(2 X 1 = 2 μον.)

(Σελ. 138-140 του βιβλίου)

β) **Δύο** πλεονεκτήματα από τη χρήση του φούρνου μικροκυμάτων είναι:

- Η μεγάλη ταχύτητα
- Η εξοικονόμηση χρόνου
- Η μικρότερη κατανάλωση ενέργειας/οικονομία
- Η εξοικονόμηση κατανάλωσης ενέργειας/οικονομία.

(2X1 = 2 μον.)

Δύο μειονεκτήματα από τη χρήση του φούρνου μικροκυμάτων είναι:

- Η ανομοιόμορφη θέρμανση που προκαλείται σε ορισμένα προϊόντα.
- Το θερμαινόμενο με μικροκύματα προϊόν δεν πρέπει να είναι συσκευασμένο σε μεταλλικούς περιέκτες, επειδή αυτοί αντανακλούν τα μικροκύματα και δεν τα αφήνουν να εισέλθουν στο προϊόν.
- Κατά τη θέρμανση με μικροκύματα δε γίνεται επιφανειακό ροδοκοκκίνισμα και ψήσιμο των τροφίμων.

(2X1 = 2 μον.)

(Σύνολο μονάδων 6)

(σελ. 140-141 του βιβλίου)

9. α) Πρόσθετα ορίζονται ως οι ουσίες ή μείγμα ουσιών, οι οποίες, ενώ οι ίδιες δεν καταναλώνονται ως τρόφιμα, σκόπιμα προστίθενται στα τρόφιμα.

(1 μον.)

(σελ. 145 του βιβλίου)

β) Στα συστατικά της ετικέτας πρόσθετες ουσίες είναι:

- Αντιοξειδωτικά (E300)
- Χρωστικές (E110)
- Ενισχυτικό γεύσης

(3X0.5 = 1.5 μον.)

γ) Δύο λόγοι για τους οποίους χρησιμοποιούνται τα πρόσθετα στα τρόφιμα είναι:

- Για ενίσχυση του χρόνου διατήρησης και σταθερότητας της ποιότητας τροφής
- Για τη διατήρηση και βελτίωση της θρεπτικής αξίας
- Για ενίσχυση της οσμής και της γεύσης
- Για βελτίωση του χρώματος
- Για τον έλεγχο της υφής
- Για βελτίωση των χαρακτηριστικών της τροφής

(2X1 = 2 μον.)
(σελ. 145 βιβλίου)

δ) Τρία τρόφιμα στα οποία απαγορεύεται η χρήση των επικίνδυνων τοξικολογικά πρόσθετων ουσιών είναι:

- Γάλα
- Γαλακτοκομικά προϊόντα (τυρί, χαλούμι, φέτα, γιαούρτι, αϊράνι)
- Ψωμί
- Ζυμαρικά
- Δημητριακά προγεύματος
- Χυμούς φρούτων
- Νωπό κρέας
- Κατεψυγμένο κρέας
- Νωπά ψάρια
- Κατεψυγμένα ψάρια
- Κακάο και υποπροϊόντα του.

(3X0.5 = 1.5 μον.)
(σελ. 146 βιβλίου)
(Σύνολο Μονάδων 6)

10. α) Τρεις τρόπους πρόληψης των ατυχημάτων από **εγκαύματα** είναι:

- Σωστή και συνεχή 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.

(3X1 = 3 μον.)
(σελ. 215-216 του βιβλίου)

β) Τρεις τρόπους πρόληψης των ατυχημάτων από **πτώσεις** είναι:

- Η ψηλή καρέκλα του βρέφους τοποθετείται μακριά από τις πόρτες και τους πάγκους εργασίας
- Χρησιμοποιείται ειδική στεφάνη και σκαμνάκι για την τουαλέτα, έτσι που το παιδί να μην κινδυνεύει να πέσει. Το καπάκι της τουαλέτας διατηρείται κλειστό

- Χρησιμοποιείται αντιολισθητικό χαλάκι μέσα και έξω από το μπάνιο αν το δάπεδο είναι λείο
- Τα χαλιά είναι σε καλή κατάσταση, χωρίς γυρισμένες άκρες
- Για την ασφάλεια των παιδιών τοποθετούνται καγκελόπορτες στην κορυφή και στη βάση της σκάλας
- Προφυλακτικά κάγκελα στα παράθυρα σύμφωνα με κανονισμούς
- Τα πολύ γυαλισμένα πατώματα μπορεί να προκαλέσουν γλιστρήματα
- Τα χαλασμένα πατώματα πρέπει να διορθώνονται
- Τα χαλασμένα σκαλιά πρέπει να διορθώνονται
- Τα χαλασμένα κάγκελα πρέπει να διορθώνονται
- Τα παιχνίδια συγυρίζονται για να μην είναι σκορπισμένα και να αποτελούν κίνδυνο για να σκοντάψει κάποιος
- Οι κούνιες για μικρά παιδιά πρέπει να είναι με κλειστό κάθισμα
- Οι τσουλίθρες πρέπει να έχουν συγκεκριμένο ύψος και να είναι τοποθετημένες πάνω σε σωρό από χώμα/ειδικό δάπεδο, για να αποτρέπονται τραυματισμοί από πτώση. Η τσουλίθρα θα πρέπει να είναι μονοκόμμη και λεία και όχι κομματιαστή.

(3X1 = 3 μον.)

(σελ. 217, 219-222, του βιβλίου)

(Σύνολο Μονάδων 6)

ΜΕΡΟΣ Β΄

1. α) Δύο σταθερά και δύο έκτακτα έξοδα για την οικογένεια του Αντρέα και της Ανθής είναι:

2 σταθερά έξοδα:

- Χαρτζιλίκι παιδιού (αν είναι σταθερό πόσο κάθε μήνα)
- Αποταμίευση παιδιών (αν είναι σταθερή κάθε μήνα)
- Καθαριότητα διαμερίσματος (αν είναι σταθερή κάθε μήνα)
- Δόσεις δανείου διαμερίσματος
- Δόσεις δανείου αυτοκινήτου
- Δόση ασφαλίστρων
- Έξοδα διατροφής
- Ενοίκιο

(0.5X3=1.5 μον.)

2 έκτακτα έξοδα:

- Ένδυση
 - Επισκευές σπιτιού
 - Συντήρηση αυτοκινήτου
 - Ταξίδια
 - Δώρα
 - Αγορές για το σπίτι
 - Έξοδα σε περίπτωση ασθένειας
 - Παιχνίδια
- κ.ά.

(0.5X3=1.5 μον.)

(σελ. 8 βιβλίου)

β) Η καταναλωτική συμπεριφορά της συγκεκριμένης οικογένειας επηρεάζεται ως εξής:

i. Οικονομικοί παράγοντες:

Το εισόδημα των μελών της οικογένειας, το μέγεθος των περιουσιακών στοιχείων της οικογένειας και το επιτόκιο από τα δάνεια που παίρνουν για τις διάφορες αγορές τους.

(1 μον.)

ii. Βιολογικοί παράγοντες:

Η ηλικία και το φύλο των μελών της οικογένειας.

(1 μον.)

iii. Πληθωρισμός:

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.

(1 μον.)

(σελ. 6-7 βιβλίου)

γ) Να αναφέρετε **τέσσερα** πλεονεκτήματα που μπορεί να προσφέρει ο οικογενειακός προϋπολογισμός στη διαχείριση των οικονομικών της οικογένειας:

- 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.
- Βοηθά να μην γίνει υπέρβαση του ορίου, σε περιπτώσεις όπου γίνονται πληρωμές με επιταγές ή/και πιστωτικές κάρτες.

(4 X 1 = 4 μον.)

(σελ. 13, 16 του βιβλίου)

(Σύνολο μονάδων 10)

2. α) Ένας τρόπος με τον οποίο μπορεί να χαρακτηριστεί ένα άτομο ως **παχύσαρκο** είναι:

- Παχυσαρκία είναι η παθολογικά αυξημένη εναπόθεση λίπους στο ανθρώπινο σώμα
- Σωματικό βάρος μεγαλύτερο από 20% του επιθυμητού βάρους
- Υπερβολική συσσώρευση λίπους στο σώμα
- Υπολογισμός του Δείκτης Μάζας σώματος
- Δείκτης μάζας σώματος 30 ή περισσότερο υποδεικνύει παχυσαρκία.

(2 μον.)

(σελ. 35-37 του βιβλίου)

β) Τέσσερα αίτια που πιθανόν να οδηγούν στην αύξηση του φαινομένου της παχυσαρκίας είναι:

- Κληρονομικοί παράγοντες
- Ψυχολογικοί παράγοντες
- Περιβαλλοντικοί παράγοντες
- Κληρονομική προδιάθεση για χαμηλότερο μεταβολισμό γεγονός που οδηγεί σε αυξημένες πιθανότητες εμφάνισης παχυσαρκίας
- Δυσλειτουργία ορισμένων ενδοκρινών αδένων
- Κατανάλωση τροφών υψηλής θερμιδικής αξίας
- Έλλειψη άσκησης
- Η σύγχρονη τεχνολογία, π.χ. τηλεόραση, ηλεκτρονικοί υπολογιστές, ηλεκτρονικά παιχνίδια, οδηγούν σε περιορισμένη φυσική δραστηριότητα και λιγότερη σπατάλη θερμίδων
- Ψυχολογικοί παράγοντες επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες. Οι άνθρωποι δεν τρώνε μόνο για να χορτάσουν. Το γεύμα μπορεί να είναι μέσο για την κάλυψη ψυχολογικών αναγκών, όπως η ευχαρίστηση, η ξεκούραση και η ηρεμία ή μπορεί να αποτελεί αντίδραση στο άγχος, σε δυσάρεστα συναισθήματα, πλήξη, θυμό, αγωνία, κατάθλιψη
- Λειτουργία πολλών φαστφουντάδικων μπορεί να οδήγησε στην συχνότερη κατανάλωση «έτοιμων φαγητών» πλούσιων σε λίπος και ζάχαρη
- Μεγαλύτερη επιλογή στην αγορά φαγητών πλούσιων σε λίπος και ζάχαρη τα οποία μπορούν να καταναλωθούν εύκολα από τα παιδιά
- Αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες της οικογένειας π.χ. μητέρα εργάζεται πολλές ώρες και δεν μπορεί να ετοιμάζει καθημερινά σπιτικό φαγητό.

(4X1=4 μον.)
(σελ. 37 βιβλίου)

γ) Δύο ασθένειες που μπορεί να προκληθούν σε ένα άτομο λόγω της παχυσαρκίας είναι:

- Υψηλή χοληστερόλη και τριγλυκερίδια
- Κοινωνική απομόνωση
- Δυσκινησία
- Εγκεφαλικά
- Προβλήματα στον ύπνο (υπνοαπνιακό σύνδρομο)
- Διαβήτης (Τύπου II)
- Πέτρες στη χολή
- Οστεοαρθρίτιδα
- Καρδιαγγειακές παθήσεις
- Υπέρταση
- Δερματικά προβλήματα
- Ορισμένα είδη καρκίνου (παχέος εντέρου, μαστού)

(0.5X2=1 μον.)
(σελ. 37 βιβλίου)

δ) Τρεις πιθανοί τρόποι αντιμετώπισης της παχυσαρκίας είναι:

- Ενημέρωση των καταναλωτών για θέματα που σχετίζονται με τη διατροφή και την παχυσαρκία από την παιδική ηλικία
- Διοργάνωση αθλητικών δραστηριοτήτων (από σχολεία, δήμους, κοινότητες) και διασφάλιση των κατάλληλων υποδομών
- Υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή στα σχολεία
- Χρήση των μέσων ενημέρωσης για την ευαισθητοποίηση του κοινού σε ζητήματα διατροφής
- Κατάργηση διαφημίσεων φαγητών πλούσιων σε λίπος, ζάχαρη και αλάτι
- Χρήση απλών συμβόλων στις ετικέτες των τροφίμων, έτσι ώστε ο καταναλωτής να κάνει πιο υγιεινές επιλογές
- Εκπαίδευση γονέων για καθημερινούς κανόνες υγιεινής διατροφής.

(3X1= 3 μον.)

(σελ. 38 βιβλίου)

(Σύνολο μονάδων 10)

3. α) Δύο είδη μικροοργανισμών που αναπτύσσονται στα τρόφιμα και προκαλούν τροφικές δηλητηριάσεις είναι:

- Οι μύκητες
- Οι ζύμες
- Τα βακτήρια
- *C. botulinum*
- Σαλμονέλα
- Σταφυλόκοκκος

(2X1= 2 μον.)

(σελ. 128-129 του βιβλίου)

β) (i) Τρεις λανθασμένες ενέργειες που κάνει κατά το χειρισμό των τροφίμων ο κύριος Μάριος είναι:

- Αφήνει το ρόστο έξω από το ψυγείο πάνω στον πάγκο από το προηγούμενο βράδυ σε ακατάλληλη θερμοκρασία/θερμοκρασία δωματίου.
- Αφήνει το ρόστο χωρίς να το καλύψει εκτεθειμένο πάνω στον πάγκο.
- Δεν πλένει τα χέρια του με ζεστό νερό και σαπούνι πριν να ξεκινήσει την προετοιμασία των σάντουιτς.
- Δεν πλένει τον πάγκο εργασίας πριν ή μετά από κάθε χρήση του.
- Χρησιμοποιεί το ίδιο σανιδάκι για να κόψει τις ντομάτες και το ρόστο.
- Τοποθετεί τα σάντουιτς σε δίσκο χωρίς να τα σκεπάσει μέχρι το διάλειμμα.

(3X1= 3 μον.)

(σελ. 130-132 του βιβλίου)

β) (ii) Εισηγήσεις για να αποφευχθεί η πιθανότητα τροφικής δηλητηρίασης:

- Αφήνει το ρόστο έξω από το ψυγείο πάνω στον πάγκο από το προηγούμενο βράδυ σε ακατάλληλη θερμοκρασία → Να βάλει το ρόστο στο ψυγείο.
- Αφήνει το ρόστο χωρίς να το καλύψει εκτεθειμένο στο πάγκο → Να βάλει το ρόστο στο ψυγείο καλυμμένο με μεμβράνη ή σε ειδικό δοχείο φύλαξης τροφίμων.

- Δεν πλένει τα χέρια του πριν να ξεκινήσει την προετοιμασία των σάντουιτς → Να πλένει τα χέρια του με ζεστό νερό και σαπουνί τόσο πριν να ξεκινά την προετοιμασία των σάντουιτς, όσο και κατά το χειρισμό των τροφίμων.
- Δεν πλένει τον πάγκο εργασίας πριν ή μετά από κάθε χρήση του → Να πλένει καλά τον πάγκο εργασίας με ειδικό υγρό (απολυμαντικό) και να τον σκουπίζει με χαρτί μίας χρήσης.
- Χρησιμοποιεί το ίδιο σανιδάκι για να κόψει τις ντομάτες και το ρόστο → Να χρησιμοποιήσει ξεχωριστά σανιδάκια για το κόψιμο των λαχανικών και του κρέατος (μολυσμένα με μη μολυσμένα τρόφιμα) /(λαχανικών και κρεάτων).
- Τοποθετεί τα σάντουιτς σε δίσκο χωρίς να τα σκεπάσει μέχρι το διάλειμμα → Να τυλίγει τα σάντουιτς με το ειδικό χαρτί και να τα τοποθετεί μετά την προετοιμασία τους στο θερμοθάλαμο.

(3X1= 3 μον.)
(σελ. 131-132 του βιβλίου)

γ) Δύο σωστές ενέργειες του κυρίου Μάριου, που αφορούν στο χειρισμό των τροφίμων είναι:

- Χρησιμοποιεί ποδιά και σκούφο.
- Διατηρεί το τυρί που χρησιμοποιεί στο ψυγείο.
- Πλένει τα χέρια του με σαπουνί και νερό κατά το χειρισμό των τροφίμων.

(2X1= 2 μον.)
(σελ. 131-132 του βιβλίου)
(Σύνολο μονάδων 10)

4. α) Ο ρόλος του μυϊκού γλυκογόνου για τους αθλητές είναι η παραγωγή ενέργειας κατά τη διάρκεια της έντονης μυϊκής άσκησης.

(Μον. 1)
(σελ. 92 του βιβλίου)

β) Ο Γιάννης, για να μεγιστοποιήσει τις αποθήκες του σε γλυκογόνο θα πρέπει:

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

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 να καταναλώσει 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.

(3X2= 6 μον.)

(σελ. 92 του βιβλίου)

γ) **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)

δ) Ένα **αθλητικό ποτό** θα πρέπει να περιέχει **4-8 γρ. υδατάνθρακες** ανά 100 ml.

(1 μον.)

(σελ. 95 του βιβλίου)

(Σύνολο μονάδων 10)