

(Το γραπτό αποτελείται από 5 σελίδες)

ΜΕΡΟΣ Α΄

(60 Μονάδες)

Να απαντήσετε **και στις ΔΕΚΑ** ερωτήσεις.
Η κάθε ερώτηση βαθμολογείται με **έξι μονάδες**.

1. **α)** Να επεξηγήσετε τις πιο κάτω έννοιες:

- Ωμά τρόφιμα
- Επεξεργασμένα τρόφιμα
- Λειτουργικά τρόφιμα

(Μονάδες 3)

β) Για την **κάθε μια** από τις πιο πάνω κατηγορίες τροφίμων να δώσετε **ένα** παράδειγμα.

(Μονάδες 3)

(Σύνολο μονάδων 6)

2. **α)** Να περιγράψετε τον τρόπο λειτουργίας του φούρνου μικροκυμάτων.

(Μονάδες 2)

β) Να αναφέρετε **δύο** πλεονεκτήματα και **δύο** μειονεκτήματα από τη χρήση του φούρνου μικροκυμάτων.

(Μονάδες 4)

(Σύνολο μονάδων 6)

3. Ένα από τα πιο διαδεδομένα υλικά συσκευασίας είναι το πλαστικό.

Να γράψετε **τρία** πλεονεκτήματα και **τρία** μειονεκτήματα που προκύπτουν από τη χρήση του πλαστικού στις συσκευασίες τροφίμων.

(Μονάδες 6)

4. **α)** Να επεξηγήσετε το διπλό οικονομικό ρόλο της οικογένειας.

(Μονάδες 4)

β) Τι εννοούμε με τον όρο **οικιακή παραγωγή**.

Να δώσετε **ένα** παράδειγμα.

(Μονάδες 2)

(Σύνολο μονάδων 6)

5. Ο άνθρωπος από την αρχή της ιστορίας και του πολιτισμού θεώρησε σημαντική τη δημιουργία ή απόκτηση κατοικίας.

Να ονομάσετε και να επεξηγήσετε τα **τέσσερα** είδη αναγκών του ανθρώπου, τα οποία ικανοποιούνται με την απόκτηση της κατοικίας.

(Μονάδες 6)

. /2..

- 2 -

6. Περισσότερα από 45,000 παιδιά πεθαίνουν κάθε χρόνο λόγω **δηλητηρίασης**.

α) Να αναφέρετε **τρεις** λόγους που δικαιολογούν γιατί τα παιδιά διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο από τις δηλητηριάσεις.
(Μονάδες 3)

β) Να αναφέρετε **τρία** προληπτικά μέτρα τα οποία αν εφαρμοστούν μπορεί να ελαττώσουν τις δηλητηριάσεις στα παιδιά.
(Μονάδες 3)
(Σύνολο μονάδων 6)

7. Οι ημερήσιες ενεργειακές ανάγκες του κάθε άτομου επηρεάζονται από τρεις βασικές παραμέτρους. Να ονομάσετε τις **τρεις** αυτές παραμέτρους.
(Μονάδες 6)

8. Σε αρκετές περιπτώσεις νέες μητέρες καταλαμβάνονται από ανησυχίες που αφορούν το θηλασμό οι οποίες μπορεί να τις οδηγήσουν στην απόφαση να μη θηλάσουν τα παιδιά τους.

Να αναφέρετε **τρεις** από αυτές τις ανησυχίες που προβληματίζουν αρνητικά τις νέες μητέρες και να τις επεξηγήσετε σε συντομία.
(Μονάδες 6)

9. Ο Μάριος είναι 15 χρονών και έχει πρόσφατα διαγνωστεί με Διαβήτη τύπου I.

α) Να αναφέρετε **τρία** σημεία που θα πρέπει να προσέξει στην καθημερινή του διατροφή ο Μάριος, έτσι ώστε να πετύχει τη σωστή ρύθμιση του Διαβήτη τύπου I.
(Μονάδες 3)

β) Να ονομάσετε **τρεις** επιπτώσεις που μπορεί να προκαλέσει στην υγεία των ατόμων η πάθηση αυτή όταν δε ρυθμίζεται σωστά.
(Μονάδες 3)
(Σύνολο μονάδων 6)

10. Κατά την εγκυμοσύνη συστήνεται η αύξηση της πρόσληψης τροφών πλούσιων σε **Ασβέστιο** και **Φυλλικό οξύ**.

α) Να επεξηγήσετε το ρόλο του καθενός από τα πιο πάνω θρεπτικά συστατικά κατά την εγκυμοσύνη.
(Μονάδες 4)
. /3..

- β)** Να ονομάσετε **δύο** τροφές που είναι πλούσιες στο καθένα από τα πιο πάνω θρεπτικά συστατικά.

(Μονάδες 2)
(Σύνολο μονάδων 6)

ΜΕΡΟΣ Β΄

(40 Μονάδες)

Να απαντήσετε **και στις ΤΕΣΣΕΡΙΣ** ερωτήσεις.
Η κάθε ερώτηση βαθμολογείται με **δέκα μονάδες**.

1. α) Να ονομάσετε τις **τρεις** κατηγορίες μικροοργανισμών που αναπτύσσονται στα τρόφιμα και προκαλούν αλλοιώσεις.
(Μονάδες 3)
- β) Να αναφέρετε **τέσσερις** από τους παράγοντες που επηρεάζουν τον πολλαπλασιασμό των μικροοργανισμών στα τρόφιμα.
(Μονάδες 2)
- γ) Να επεξηγήσετε **τρεις** πρακτικές που πρέπει να εφαρμόζονται για την αποφυγή τροφικών δηλητηριάσεων κατά το χειρισμό των τροφίμων.
(Μονάδες 3)
- δ) Τι εννοούμε με τον όρο **ενζυματική κασάνωση**; Να δώσετε **ένα** παράδειγμα τροφίμου στο οποίο παρατηρείται ενζυματική κασάνωση.
(Μονάδες 2)
(Σύνολο μονάδων 10)
2. Ένας φίλος σου έχει πρόσφατα αποκτήσει πιστωτική κάρτα. Δε γνωρίζει αρκετά για τη λειτουργία των πιστωτικών καρτών, αλλά έχει ενθουσιαστεί διότι πιστεύει ότι τώρα κατέχει αρκετά χρήματα για να κάνει τις αγορές που επιθυμεί και ακόμη ότι θα μπορεί να εκτελεί και συναλλαγές μέσω διαδικτύου.
Να επεξηγήσεις σε συντομία στο φίλου σου:
- α) **Τέσσερα** πλεονεκτήματα που μπορεί να του προσφέρει η πιστωτική του κάρτα.
(Μονάδες 4)
- β) **Τέσσερα** προληπτικά μέτρα που θα πρέπει να λαμβάνει κατά τις συναλλαγές του **μέσω διαδικτύου**, έτσι ώστε να χρησιμοποιεί την κάρτα του με ασφάλεια.
(Μονάδες 4)
- γ) Σε ποιες ενέργειες θα πρέπει να προβεί σε περίπτωση κλοπής της πιστωτικής του κάρτας.
(Μονάδες 2)
(Σύνολο μονάδων 10)

3. Με τη ραγδαία ανάπτυξη της τεχνολογίας, η διοχέτευση **ηλεκτρομαγνητικής ακτινοβολίας** στο περιβάλλον και στην κατοικία έχει αυξηθεί κατακόρυφα.

α) Να επεξηγήσετε τις **δύο** μορφές επίδρασης της ηλεκτρομαγνητικής ακτινοβολίας στον ανθρώπινο οργανισμό.
(Μονάδες 2)

β) Να ονομάσετε **τέσσερις** συσκευές που χρησιμοποιούνται στη σύγχρονη κατοικία οι οποίες εκπέμπουν ηλεκτρομαγνητική ακτινοβολία.
(Μονάδες 2)

γ) Να αναφέρετε **έξι** ενέργειες οι οποίες είναι καλό να εφαρμόζονται για τον περιορισμό της έκθεσης στην ηλεκτρομαγνητική ακτινοβολία στο χώρο της κατοικίας.
(Μονάδες 6)
(Σύνολο μονάδων 10)

4. Η συχνότητα της στεφανιαίας νόσου έχει αυξηθεί σε πολύ μεγάλο βαθμό τα τελευταία 50 χρόνια.

α) Να επεξηγήσετε τι είναι η **στεφανιαία νόσος**.
(Μονάδες 2)

β) Να ονομάσετε **τέσσερις** παράγοντες κινδύνου που μπορεί να οδηγήσουν στην εμφάνιση της στεφανιαίας νόσου.
(Μονάδες 2)

γ) i. Να επεξηγήσετε την επίδραση του καθενός από τα πιο κάτω θρεπτικά συστατικά στα επίπεδα **χοληστερόλης** στο αίμα:
• Κορεσμένα λίπη
• Ω-3 λιπαρά οξέα
• Φυτικές ίνες
(Μονάδες 3)

ii. Να αναφέρετε **δύο** τροφές πλούσιες στο κάθε ένα από τα πιο πάνω θρεπτικά συστατικά.
(Μονάδες 3)
(Σύνολο μονάδων 10)