

(Το γραπτό αποτελείται από 6 σελίδες)

ΜΕΡΟΣ Α΄

(60 Μονάδες)

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

1. **α)** Να ονομάσετε το **διπλό οικονομικό χαρακτήρα** της οικογένειας.
(Μονάδες 2)

β) Να αναφέρετε **τέσσερα** πλεονεκτήματα του οικογενειακού προϋπολογισμού.
(Μονάδες 4)
(Σύνολο μονάδων 6)

2. Ο ρόλος της οικογένειας στη διαμόρφωση της καταναλωτικής συμπεριφοράς είναι αδιαμφισβήτητος.

Να γράψετε τις **τρεις** σημαντικές επιδράσεις της οικογένειας στη διαμόρφωση της καταναλωτικής συμπεριφοράς των νεαρών μελών της.
(Μονάδες 6)

3. **α)** Τι είναι η **επιταγή**;
(Μονάδες 2)

β) Να γράψετε **τρία** σημεία τα οποία πρέπει να προσεχθούν κατά την έκδοση μιας επιταγής, έτσι ώστε η επιταγή αυτή να είναι έγκυρη.
(Μονάδες 3)

γ) Τι είναι η **ακάλυπτη επιταγή**;
(Μονάδα 1)
(Σύνολο μονάδων 6)

4. Να αναφέρετε **τέσσερις** παράγοντες που επηρεάζουν το Βασικό Μεταβολισμό (B.M.) και να τους επεξηγήσετε.
(Μονάδες 6)

5. **α)** Να επεξηγήσετε τι είναι το «**ισοδύναμο**» της τροφής.
(Μονάδες 4)

β) Ποια είναι η χρησιμότητα των ισοδυνάμων των τροφών;
(Μονάδα 1)

- γ) Να επεξηγήσετε γιατί το ισοδύναμο του τυριού ανήκει στην κατηγορία του κρέατος και των υποκατάστατων του και όχι στην κατηγορία του γάλακτος.
(Μονάδα 1)
(Σύνολο μονάδων 6)

6. Κατά τον πρώτο χρόνο της ζωής του το βρέφος αναπτύσσεται και παρουσιάζει πολλές αλλαγές οι οποίες επηρεάζουν άμεσα τη διατροφή του. Να γράψετε και να επεξηγήσετε **τρεις** από αυτές τις αλλαγές.
(Μονάδες 6)

7. α) Να ονομάσετε **τρεις** ρύπους που προέρχονται από **χώρους εκτός κατοικίας (εξωτερική προέλευση)** και που πιθανόν να υποβαθμίζουν τον αέρα του **εσωτερικού χώρου** της σύγχρονης κατοικίας.
(Μονάδες 3)

- β) Να ονομάσετε άλλους **τρεις** ρύπους που προέρχονται **από τον ανθρώπινο μεταβολισμό και τις ανθρώπινες δραστηριότητες** και που πιθανόν να υποβαθμίζουν τον αέρα του **εσωτερικού χώρου** της σύγχρονης κατοικίας.
(Μονάδες 3)
(Σύνολο μονάδων 6)

8. **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) Το αλουμίνιο είναι υλικό που μορφοποιείται εύκολα.
- β) Το σήμα καταλληλότητας στα πλαστικά δοχεία δηλώνει ότι το δοχείο είναι κατάλληλο για χρήση στο φούρνο μικροκυμάτων.
- γ) Η Κομποστοποίηση είναι μέθοδος η οποία μετατρέπει τα οργανικά απορρίμματα σε λίπασμα.
- δ) Η ευρωπαϊκή οδηγία WEEE αναφέρεται στην ανακύκλωση ηλεκτρικών και ηλεκτρονικών συσκευών.
- ε) Η κατανάλωση τροφίμων από διογκωμένες (φουσκωμένες) κονσέρβες είναι επικίνδυνη για την υγεία του καταναλωτή.
- στ) Η καύση των απορριμμάτων είναι ένας τρόπος διαχείρισης τους που δεν επιβαρύνει το περιβάλλον.

(Μονάδες 6)

9. Τα τρόφιμα θεωρούνται ευπαθή προϊόντα, τα οποία κάτω από ορισμένες συνθήκες παθαίνουν ποιοτική υποβάθμιση και αλλοίωση.

Να επεξηγήσετε τη **βασική διαφορά** μεταξύ ενός **ποιοτικά υποβαθμισμένου τροφίμου** και ενός **αλλοιωμένου τροφίμου** και να δώσετε **ένα** παράδειγμα για την κάθε περίπτωση ξεχωριστά.

(Μονάδες 6)

10. Τα τελευταία χρόνια, οι καταναλωτές που επιλέγουν τα βιολογικά τρόφιμα αυξάνονται.

Να γράψετε **τρία** πλεονεκτήματα και **τρία** μειονεκτήματα των τροφίμων αυτών.

(Μονάδες 6)

ΜΕΡΟΣ Β΄**(40 Μονάδες)**

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

1. Η Σόφη είναι έγκυος, αλλά δεν προσέχει τη διατροφή της. Παίρνει συμπλήρωμα Φυλλικού οξέως μετά από οδηγίες του γιατρού της. Οι πρόσφατες αιματολογικές της αναλύσεις έδειξαν χαμηλό σίδηρο και ψηλά επίπεδα σακχάρου (γλυκόζης) στο αίμα.

α) Να αναφέρετε τους **δύο** λόγους για τους οποίους οι ανάγκες σε σίδηρο είναι αυξημένες **κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης**.

(Μονάδες 2)

β) Να ονομάσετε **τέσσερις** τροφές πλούσιες σε σίδηρο.

(Μονάδες 2)

γ) i. Ποιο πρόβλημα μπορεί να προκαλέσουν στη Σόφη τα ψηλά επίπεδα σακχάρου (γλυκόζης) στο αίμα κατά την εγκυμοσύνη;

(Μονάδες 2)

ii. Να αναφέρετε **δύο** κανόνες τους οποίους θα πρέπει να ακολουθήσει η Σόφη για να μειώσει τα επίπεδα σακχάρου (γλυκόζης) στο αίμα της.

(Μονάδες 2)

δ) Να γράψετε **δύο** λόγους που δικαιολογούν τις αυξημένες ανάγκες Φυλλικού οξέως κατά την εγκυμοσύνη.

(Μονάδες 2)

(Σύνολο μονάδων 10)

2. Η κυρία Μαρία έχει πρόσφατα διαγνωστεί με πρόβλημα ψηλής χοληστερόλης αίματος και με υπέρταση. Ο γιατρός της συνέστησε να αποφεύγει την κατανάλωση τροφών πλούσιων σε κορεσμένα λίπη, να προτιμά τροφές πλούσιες σε ω-3 λιπαρά οξέα και σε αντιοξειδωτικές ουσίες. Επίσης θα πρέπει να αυξήσει τα επίπεδα της φυσικής της δραστηριότητας.

α) Να επεξηγήσετε γιατί τα άτομα που έχουν πρόβλημα ψηλής χοληστερόλης αίματος θα πρέπει:

i. Να αποφεύγουν τα κορεσμένα λίπη.

(Μονάδα 1)

ii. Να προτιμούν τροφές πλούσιες σε ω-3 λιπαρά οξέα.

(Μονάδα 1)

- 5 -

β) Να γράψετε την **κύρια πηγή** των ω-3 λιπαρών οξέων.
(Μονάδες 1)

γ) Τι είναι οι αντιοξειδωτικές ουσίες;
(Μονάδες 2)

δ) i. Να γράψετε 3 πιθανές συνέπειες στην υγεία της κυρίας Μαρίας αν δεν ελέγξει και αντιμετωπίσει την ψηλή αρτηριακή της πίεση (υπέρταση).
(Μονάδες 3)

ii. Να αναφέρετε δύο πλεονεκτήματα της φυσικής δραστηριότητας σε άτομα με ψηλή χοληστερόλη αίματος και υπέρταση.
(Μονάδες 2)
(Σύνολο μονάδων 10)

3. Η συντήρηση των τροφίμων καθιστά τα τρόφιμα αποδεκτά από τον καταναλωτή και ασφαλή για την υγεία του.

α) Να ονομάσετε τις **τρεις** κατηγορίες στις οποίες διακρίνονται οι μέθοδοι συντήρησης των τροφίμων.
(Μονάδες 3)

β) Να περιγράψετε τις πιο κάτω μεθόδους συντήρησης αναφέροντας **τρία** χαρακτηριστικά σημεία για την κάθε μέθοδο:
- Παστερίωση
- Κατάψυξη
(Μονάδες 6)

γ) Να επεξηγήσετε το σύμβολο



(Μονάδες 1)
(Σύνολο μονάδων 10)

4. α) 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 8)
.16..

- β) Να επεξηγήσετε τη σημασία της διατήρησης της παραδοσιακής κατοικίας δίνοντας **δύο** επιχειρήματα.

(Μονάδες 2)
(Σύνολο μονάδων 10)

----- ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ -----