

(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 επεξηγήσετε τον όρο **οικογενειακός προϋπολογισμός**.

(Μονάδες 2)

β) Να γράψετε **τέσσερις** περιπτώσεις κατά τις οποίες ο οικογενειακός προϋπολογισμός θεωρείται αναγκαίος.

(Μονάδες 4)

(Σύνολο μονάδων 6)

2. Σύμφωνα με στατιστικά στοιχεία, καθημερινά εκτελούνται στη χώρα μας πάνω από 85,000 συναλλαγές με κάρτες.

(Πηγή: Εταιρεία JCC, 2015)

α) Να αναφέρετε **τρεις** λόγους οι οποίοι δικαιολογούν τον μεγάλο όγκο συναλλαγών με τη χρήση καρτών.

(Μονάδες 3)

β) Να ονομάστε **τρία** σημεία που θα πρέπει να προσέχει ο καταναλωτής κατά τις συναλλαγές του με τη χρήση καρτών.

(Μονάδες 3)

(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) Δύο γυναίκες, ίδιας ηλικίας, που έχουν το ίδιο σωματικό βάρος αλλά διαφορετικό ποσοστό λίπους, έχουν τον ίδιο βασικό μεταβολισμό.

β) Το άτομο θεωρείται ότι έχει υγιές βάρος όταν ο Δείκτης Μάζας Σώματος του είναι μεγαλύτερος από 27.

γ) Η κατάχρηση αλκοόλ αυξάνει την αρτηριακή πίεση.

δ) Η μειωμένη πρόσληψη ασβεστίου κατά την εφηβική ηλικία μπορεί να οδηγήσει στην εμφάνιση οστεοπόρωσης στην ενήλικη ζωή.

ε) Ισοδύναμο είναι μια ποσότητα κάποιας τροφής που έχει την ίδια περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, λίπος και θερμίδες, με μια ποσότητα μιας άλλης τροφής της ίδιας ομάδας/κατηγορίας.

**στ)** Η αύξηση των ατόμων που παρουσιάζουν προβλήματα παχυσαρκίας οφείλεται αποκλειστικά στην αύξηση της ποσότητας των τροφών που καταναλώνουν.

(Μονάδες 6)

**4. α)** Σε ποιο **μήνα** θα πρέπει να ξεκινά η εισαγωγή στερεάς τροφής (απογαλακτισμός) στα βρέφη και γιατί;

(Μονάδες 2)

**β)** Να γράψετε **δύο** ενδείξεις που υποδηλώνουν ότι το βρέφος είναι έτοιμο για την εισαγωγή στερεάς τροφής.

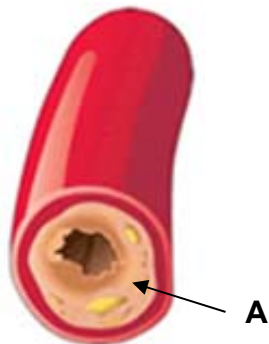
(Μονάδα 1)

**γ)** Να γράψετε **τρία** σημεία προσοχής που πρέπει να ακολουθούνται στη διατροφή του βρέφους κατά τους πρώτους δώδεκα μήνες της ζωής του.

(Μονάδες 3)

**(Σύνολο μονάδων 6)**

**5.** Πιο κάτω παρουσιάζεται η εικόνα μιας στεφανιαίας αρτηρίας που παρουσιάζει πρόβλημα:



**α)** Τι απεικονίζει το **σημείο Α**;

(Μονάδα 1)

**β)** Να ονομάσετε **τρεις πιθανούς** παράγοντες πρόκλησης του προβλήματος αυτού.

(Μονάδες 3)

**γ)** Να επεξηγήσετε την επίδραση των πιο κάτω συστατικών των τροφών στα επίπεδα της **χοληστερόλης** στο αίμα:

- Μονοακόρεστα λίπη
- Φυτικές ίνες

(Μονάδες 2)

**(Σύνολο μονάδων 6)**

./3..

6. α) Οι αθλητές έχουν αυξημένες ανάγκες σε υδατάνθρακες.  
Να δικαιολογήσετε την πιο πάνω δήλωση δίνοντας **δύο** επιχειρήματα.  
(Μονάδες 2)

β) Να αναφέρετε **δύο** λόγους για τους οποίους τα αθλητικά ποτά θεωρούνται κατάλληλα για κατανάλωση από τους αθλητές.  
(Μονάδες 4)  
(Σύνολο μονάδων 6)

7. Να επεξηγήσετε τις πιο κάτω έννοιες:

- Πρωτογενής παραγωγή τροφίμων
- Ελάχιστα επεξεργασμένα τρόφιμα
- Λειτουργικά τρόφιμα

(Μονάδες 6)

8. Εργάζεστε ως υγειονομικός σύμβουλος και σας έχει ζητηθεί να επισκεφθείτε τις εγκαταστάσεις ενός καινούριου εστιατορίου.

α) Να ονομάσετε **τέσσερα** σημεία που θα συστήσετε στους χειριστές τροφίμων που εργάζονται εκεί να προσέχουν κατά την προετοιμασία και το μαγείρεμα των τροφίμων, έτσι ώστε να αποφευχθούν προβλήματα τροφικών δηλητηριάσεων.  
(Μονάδες 2)

β) Να γράψετε και να επεξηγήσετε **δύο** παράγοντες που ευνοούν την ανάπτυξη και τον πολλαπλασιασμό των βακτηρίων στα τρόφιμα.  
(Μονάδες 4)  
(Σύνολο μονάδων 6)

9. Τα τελευταία χρόνια η κατανάλωση βιολογικών τροφίμων αυξάνεται όλο και περισσότερο.

Να γράψετε **τρία** πλεονεκτήματα και **τρία** μειονεκτήματα των τροφίμων αυτών.  
(Μονάδες 6)

10. α) Να ονομάστε **τέσσερις** ρύπους που πιθανόν να υποβαθμίζουν τον αέρα του εσωτερικού χώρου των σύγχρονων κατοικιών.  
(Μονάδες 2)

**β)** Η ηλεκτρομαγνητική ακτινοβολία που μας περιβάλλει καθημερινά, έχει αυξηθεί κατακόρυφα.

Να ονομάσετε **τέσσερις** ενέργειες οι οποίες είναι καλό να εφαρμόζονται για τον περιορισμό της έκθεσης στην ηλεκτρομαγνητική ακτινοβολία στο χώρο της κατοικίας.

(Μονάδες 4)  
(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 **δύο** κατηγορίες στις οποίες διακρίνονται οι καταναλωτικές αποφάσεις των μελών μιας οικογένειας.  
(Μονάδες 2)

**β)** Πρόσφατα έχει χαλάσει ο ηλεκτρονικός υπολογιστής στο σπίτι σας και χρειάζεται η αγορά καινούριου.

**i)** Να γράψετε τα **πέντε** στάδια που πρέπει να ακολουθούνται κατά τη διαδικασία λήψης καταναλωτικών αποφάσεων. Να επεξηγήσετε το κάθε στάδιο ξεχωριστά με βάση το πιο πάνω πρόβλημα.  
(Μονάδες 5)

**ii)** Να αναφέρετε **τρεις** τρόπους με τους οποίους η οικογένεια μπορεί να επηρεάσει τη διαμόρφωση της καταναλωτικής συμπεριφοράς των νεαρών μελών της.  
(Μονάδες 3)

**(Σύνολο μονάδων 10)**

2. Κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης, η διατροφή είναι πολύ σημαντική αφού επηρεάζει τόσο την υγεία του εμβρύου, όσο και της μητέρας.

**α)** Να επεξηγήσετε τον ιδιαίτερο ρόλο του **καθενός** από τα πιο κάτω θρεπτικά συστατικά στην ανάπτυξη του εμβρύου κατά την εγκυμοσύνη:

**i.** Πρωτεΐνες

**ii.** Φυλλικό οξύ

**iii.** Βιταμίνη D

**iv.** Ασβέστιο

**v.** Σίδηρο

(Μονάδες 5)

**β)** Να γράψετε **τρεις** τρόπους με τους οποίους ο οργανισμός της εγκύου προσαρμόζεται για να αντεπεξέλθει στις αυξημένες ανάγκες σε σίδηρο.

(Μονάδες 3)

**γ)** Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης συστήνεται η αποφυγή της κατανάλωσης **καφεΐνης**.

Να αναφέρετε **δύο** λόγους που να δικαιολογούν την πιο πάνω άποψη.

(Μονάδες 2)

**(Σύνολο μονάδων 10)**

3. α) Να ονομάσετε τους **τρεις** τύπους Διαβήτη.

(Μονάδες 1.5)

β) Να ονομάσετε **τρία** συμπτώματα που παρουσιάζουν συχνά τα άτομα με Διαβήτη.

(Μονάδες 1.5)

γ) Να αναφέρετε **τέσσερα** σημεία που θα πρέπει να προσέξει **στη διατροφή του** ένα άτομο με Διαβήτη, έτσι ώστε να πετύχει σωστή ρύθμιση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα του.

(Μονάδες 4)

δ) Να ονομάσετε **δύο** πιθανές επιπτώσεις στην υγεία ενός ατόμου όταν δεν υπάρχει σωστή ρύθμιση του Διαβήτη του.

(Μονάδες 2)

ε) Να επεξηγήσετε ποια προϊόντα χαρακτηρίζονται ως **Διαβητικά**;

(Μονάδα 1)

**(Σύνολο μονάδων 10)**

4. Η τεχνολογία τροφίμων έχει αναπτύξει ένα μεγάλο αριθμό μεθόδων συντήρησης των τροφίμων.

α) Να γράψετε **τέσσερα** θετικά που προκύπτουν από τη συντήρηση των τροφίμων.

(Μονάδες 4)

β) Να ονομάσετε τις **δύο** μεθόδους συντήρησης που βασίζονται στην **απομάκρυνση του νερού** από τα τρόφιμα.

(Μονάδες 2)

γ) Να επιλέξετε **μία** από τις πιο πάνω μεθόδους συντήρησης των τροφίμων και να αναφέρετε **δύο** πλεονεκτήματά της.

(Μονάδες 2)

δ) Να επεξηγήσετε τα πιο κάτω σύμβολα:



i)



ii)

(Μονάδες 2)

**(Σύνολο μονάδων 10)**