

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΝΕΟΛΑΙΑΣ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΑΝΩΤΕΡΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ

ΠΑΓΚΥΠΡΙΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ 2021

ΜΑΘΗΜΑ: Οικιακή Οικονομία (42)

Ημερομηνία και Ώρα εξέτασης: Πέμπτη, 10 Ιουνίου 2021

08:00 - 10:30 π.μ.

**ΤΟ ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΟ ΔΟΚΙΜΙΟ ΑΠΟΤΕΛΕΙΤΑΙ ΑΠΟ ΕΝΝΕΑ (9) ΣΕΛΙΔΕΣ
ΝΑ ΑΠΑΝΤΗΘΟΥΝ ΚΑΙ ΤΑ ΔΥΟ (2) ΜΕΡΗ Α΄ ΚΑΙ Β΄ ΤΟΥ ΔΟΚΙΜΙΟΥ
ΣΤΟ ΤΕΤΡΑΔΙΟ ΑΠΑΝΤΗΣΕΩΝ**

ΜΕΡΟΣ Α΄: Αποτελείται από δέκα (10) ερωτήσεις.
Να απαντήσετε και τις δέκα (10) ερωτήσεις.
Η κάθε ερώτηση βαθμολογείται με έξι (6) μονάδες.

Ερώτηση 1

Η κρίση του κορωνοϊού μετέτρεψε το διαδίκτυο σε σημαντικό εργαλείο για τους καταναλωτές, αυξάνοντας τις διαδικτυακές αγορές τους.

Πηγή: <https://www.tanea.gr/2020/06/02/economy/economy-greece/anatropi-stis-katanalotikes-synitheies-efere-o-koronaios-megali-ayksisi-stis-online-agores/>

(α) Να ονομάσετε **τρία (3)** είδη καρτών, τα οποία μπορεί να χρησιμοποιήσει ο καταναλωτής για τις διαδικτυακές του αγορές.

(Μονάδες 3)

(β) Να γράψετε **τρία (3)** σημεία τα οποία συστήνεται να λαμβάνει υπόψη του ο καταναλωτής κατά τις αγορές του μέσω διαδικτύου.

(Μονάδες 3)

Ερώτηση 2

Ο κύριος Νεοφύτου είναι 50 ετών και το τελευταίο διάστημα οι μετρήσεις της αρτηριακής του πίεσης παρουσιάζονται ιδιαίτερα αυξημένες.

(α) Ένας από τους παράγοντες που πιθανόν να προκάλεσε την αύξηση της αρτηριακής πίεσης του κυρίου Νεοφύτου είναι η κατάχρηση αλατιού στη διατροφή του.

Να γράψετε και να επεξηγήσετε **τρεις (3)** άλλους παράγοντες, οι οποίοι πιθανόν να προκάλεσαν την αύξηση της αρτηριακής του πίεσης.

(Μονάδες 3)

(β) Να γράψετε **δύο (2)** πρακτικές συμβουλές, τις οποίες εάν εφαρμόσει ο κύριος Νεοφύτου στην καθημερινή του διατροφή θα επιτύχει μείωση της πρόσληψης αλατιού.

(Μονάδες 2)

(γ) Να αναφέρετε **δύο (2)** πιθανές συνέπειες στην υγεία του ατόμου που εμφανίζει υψηλή αρτηριακή πίεση, όταν αυτή δεν ελέγχεται και δεν αντιμετωπίζεται σωστά.

(Μονάδα 1)

Ερώτηση 3

Η συντήρηση των τροφίμων επιτυγχάνεται με φυσικές, χημικές και βιολογικές μεθόδους.

(α) Να ονομάσετε **δύο (2)** φυσικές και **δύο (2)** χημικές μεθόδους συντήρησης τροφίμων.

(Μονάδες 4)

(β) Να ονομάσετε τη βιολογική μέθοδο παραγωγής τροφίμων και να εξηγήσετε τον τρόπο με τον οποίο αυτή επιτυγχάνεται.

(Μονάδα 1)

(γ) Να αναφέρετε **δύο (2)** προϊόντα διατροφής τα οποία παράγονται με τη βιολογική μέθοδο παραγωγής τροφίμων.

(Μονάδα 1)

Ερώτηση 4

(α) Πρόσθετα, στη βιομηχανία τροφίμων, χαρακτηρίζονται οι ουσίες εκείνες, οι οποίες δεν αποτελούν φυσικά συστατικά των τροφίμων, αλλά προστίθενται σε αυτά κατά την επεξεργασία, την αποθήκευση ή και την εμπορία τους για διάφορους λόγους.

i. Να αναφέρετε **τρεις (3)** λόγους για τους οποίους χρησιμοποιούνται τα πρόσθετα στα τρόφιμα.

(Μονάδες 1.5)

ii. Να ονομάσετε **τρία (3)** είδη διατροφής στα οποία απαγορεύεται η χρήση προσθέτων.

(Μονάδες 1.5)

(β) Να χαρακτηρίσετε με **Σωστό** ή **Λάθος** τις πιο κάτω δηλώσεις.

Να μεταφέρετε στο τετράδιο απαντήσεων τον αριθμό της κάθε δήλωσης (i – iii) και να σημειώσετε δίπλα από αυτόν, για το σωστό **Σ** και για το λάθος **Λ**.

i. Ένα ποιοτικά υποβαθμισμένο τρόφιμο θεωρείται ακατάλληλο για κατανάλωση.

ii. Οι μικροοργανισμοί συνήθως δεν αναπτύσσονται σε όξινο pH.

iii. Η οξείδωση είναι μία χημική αντίδραση η οποία συμβαίνει στις λιπαρές τροφές.

(Μονάδες 3)

Ερώτηση 5

Η Μεσογειακή Διατροφή θεωρείται μεγάλος σύμμαχος της υγείας της καρδιάς και των αγγείων. Ανάμεσα στα κύρια χαρακτηριστικά της είναι η κατανάλωση μονοακόρεστων λιπών.

(α) Να εξηγήσετε τη συμβολή των μονοακόρεστων λιπών στην πρόληψη των καρδιαγγειακών νοσημάτων.

(Μονάδα 1)

(β) Να ονομάσετε **δύο (2)** τροφές οι οποίες είναι πλούσιες σε μονοακόρεστα λίπη.

(Μονάδες 2)

(γ) Να αναφέρετε **τρία (3)** άλλα χαρακτηριστικά της Μεσογειακής Διατροφής.

(Μονάδες 3)

Ερώτηση 6

Στο πλαίσιο της εκδήλωσης EY4HEALTH, η οποία πραγματοποιήθηκε τον Μάρτιο του 2021, συζητήθηκαν, μεταξύ άλλων, τα κρίσιμα προβλήματα της δημόσιας υγείας, όπως η πρόληψη των καρδιαγγειακών παθήσεων, της υπέρτασης, του διαβήτη και της παχυσαρκίας.

(α) Να δικαιολογήσετε, αναφέροντας **δύο (2)** λόγους, την ανάγκη για φυσική δραστηριότητα, ως μέτρο πρόληψης των πιο πάνω προβλημάτων δημόσιας υγείας.

(Μονάδες 2)

(β) Να αναφέρετε και να δικαιολογήσετε **δύο (2)** διατροφικές συμβουλές οι οποίες συστήνεται να τηρούνται για την πρόληψη του διαβήτη, ως πρόβλημα δημόσιας υγείας.

(Μονάδες 4)

Ερώτηση 7

Η Ειρήνη έχει διαγνωστεί με διαβήτη της εγκυμοσύνης.

(α) Να δικαιολογήσετε γιατί μπορεί να εμφανιστεί διαβήτης κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης.

(Μονάδες 2)

(β) Να ονομάσετε τους άλλους **δύο (2)** τύπους διαβήτη και να αναφέρετε **δύο (2)** στοιχεία που χαρακτηρίζουν τον κάθε τύπο.

(Μονάδες 4)

Ερώτηση 8

Να χαρακτηρίσετε με **Σωστό** ή **Λάθος** τις πιο κάτω δηλώσεις.

Να μεταφέρετε στο τετράδιο απαντήσεων το γράμμα της κάθε δήλωσης (α - στ) και να σημειώσετε δίπλα από αυτό, για το σωστό **Σ** και για το λάθος **Λ**.

(α) Η εισαγωγή στερεάς τροφής στη διατροφή του βρέφους συστήνεται να γίνεται γύρω στον 6^ο μήνα της ζωής του.

(β) Η βιταμίνη C είναι απαραίτητη για την αύξηση της απορρόφησης του ασβεστίου από τον οργανισμό, μέσω της διατροφής.

(γ) Οι ανάγκες σε φυλλικό οξύ είναι ιδιαίτερα αυξημένες κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης.

(δ) Το μητρικό γάλα είναι πλούσιο σε λακτόζη, η οποία, μετά το λίπος, είναι η κυριότερη πηγή ενέργειας για το βρέφος.

(ε) Τα όσπρια θεωρούνται λιγότερο πλούσια πηγή σιδήρου σε σχέση με το κόκκινο κρέας.

(στ) Το αγελαδινό γάλα παρέχει περισσότερα αντισώματα στο βρέφος σε σχέση με το μητρικό γάλα.

(Μονάδες 6)

Ερώτηση 9

(α) Να συμπληρώσετε την πιο κάτω πρόταση, γράφοντας τη λέξη που λείπει στο τετράδιο απαντήσεων.

Η οικογένεια ως ανεξάρτητη οικονομική μονάδα ονομάζεται _____ και αποτελεί έναν πολύ σημαντικό οικονομικό θεσμό, ο οποίος συμμετέχει ενεργά στην οικονομική ανάπτυξη μιας χώρας.

(Μονάδα 1)

(β) Η οικογένεια έχει διπλό οικονομικό ρόλο, τον καταναλωτικό και τον παραγωγικό.

i. Να εξηγήσετε, σε συντομία, τον καταναλωτικό ρόλο της οικογένειας.

(Μονάδα 1)

ii. Ο παραγωγικός ρόλος της οικογένειας περιλαμβάνει την οικιακή παραγωγή.

Να εξηγήσετε την έννοια «οικιακή παραγωγή» και να δώσετε **ένα (1)** παράδειγμα.

(Μονάδες 2)

(γ) Να ονομάσετε και να εξηγήσετε, σε συντομία, τις **δύο (2)** κατηγορίες στις οποίες διακρίνονται οι καταναλωτικές αποφάσεις των μελών της οικογένειας.

(Μονάδες 2)

Ερώτηση 10

(α) Σύμφωνα με μελέτες, τα τρόφιμα βιολογικής καλλιέργειας είναι πιο θρεπτικά από τα τρόφιμα που παράγονται με τη συμβατική καλλιέργεια. Ωστόσο, τα βιολογικά τρόφιμα είναι, συνήθως, ακριβότερα από τα συμβατικά τρόφιμα.

Να γράψετε **δύο (2)** λόγους που δικαιολογούν το υψηλότερο κόστος των τροφίμων βιολογικής καλλιέργειας, έναντι των τροφίμων συμβατικής καλλιέργειας.

(Μονάδες 2)

(β) Να αναφέρετε **δύο (2)** λόγους για τους οποίους η συμβατική καλλιέργεια θεωρείται μη φιλική προς το περιβάλλον.

(Μονάδες 2)

(γ) Να ονομάσετε **δύο (2)** πρακτικές που χρησιμοποιούν οι βιολογικοί καλλιεργητές, όπως αυτές επεξηγούνται στις πιο κάτω προτάσεις:

- i. Καλλιέργεια ειδικών φυτών, όπως η λουβάνα και τα μπιζέλια, για την αναζωογόνηση και βελτίωση της ποιότητας του εδάφους.
- ii. Αναστολή καλλιέργειας εδάφους κάθε ένα έως τρία χρόνια, ώστε αυτό να επανακτήσει φυσικά όλα τα θρεπτικά του συστατικά.

Να μεταφέρετε στο τετράδιο απαντήσεων τους αριθμούς i – ii, σημειώνοντας την απάντησή σας δίπλα από τον αριθμό.

(Μονάδες 2)

ΤΕΛΟΣ ΜΕΡΟΥΣ Α΄
ΑΚΟΛΟΥΘΕΙ ΤΟ ΜΕΡΟΣ Β΄

ΜΕΡΟΣ Β΄: Αποτελείται από τέσσερις (4) ερωτήσεις.
Να απαντήσετε και τις τέσσερις (4) ερωτήσεις.
Η κάθε ερώτηση βαθμολογείται με δέκα (10) μονάδες.

Ερώτηση 1

Τα απορρίμματα θεωρούνται πηγή ρύπανσης για το περιβάλλον. Ωστόσο, όταν αυτά υποβάλλονται στη σωστή διαχείριση, μπορούν να μετατραπούν σε νέα χρήσιμα προϊόντα.

(α) Μία από τις μεθόδους με τις οποίες μπορεί να επιτευχθεί η μετατροπή απορριμμάτων σε νέα προϊόντα είναι η ανακύκλωση.

Να αναφέρετε:

- i. τις **τρεις (3)** βασικές κατηγορίες ανακυκλώσιμων υλικών.

(Μονάδες 1.5)

- ii. άλλα **τρία (3)** ανακυκλώσιμα υλικά, τα οποία δεν εμπίπτουν στις τρεις βασικές κατηγορίες.

(Μονάδες 1.5)

(β) Να ονομάσετε άλλη **μία (1)** μέθοδο διαχείρισης απορριμμάτων, η οποία έχει ως στόχο τη μετατροπή των απορριμμάτων σε χρήσιμο προϊόν.

Για τη μέθοδο αυτή, να αναφέρετε το είδος των απορριμμάτων που χρησιμοποιείται και το προϊόν που παράγεται.

(Μονάδες 3)

(γ) «*Η εφαρμογή συστημάτων τύπου «Πληρώνω Όσο Πετώ» σε όλους τους Δήμους και τις Κοινότητες της ελεύθερης Κύπρου, αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους στόχους που έχει θέσει το Υπουργείο Γεωργίας, Αγροτικής Ανάπτυξης και Περιβάλλοντος για το 2021*», τόνισε ο αρμόδιος Υπουργός Κώστας Καδής.

Πηγή: <https://www.philenews.com/koinonia/eidiseis/article/1079249>

Η πιο πάνω απόφαση στηρίζεται στις αρχές που έχει θεσπίσει, με νομοθεσίες, η Ευρωπαϊκή Ένωση για το ζήτημα της διαχείρισης των αποβλήτων.

- i. Να ονομάσετε και να εξηγήσετε, σε συντομία, την αρχή στην οποία στηρίζεται η πιο πάνω απόφαση.

(Μονάδες 2)

- ii. Να ονομάσετε άλλες **δύο (2)** αρχές στις οποίες βασίζεται η διαχείριση των αποβλήτων στην Ευρωπαϊκή Ένωση.

(Μονάδες 2)

Ερώτηση 2

Δύο από τους στόχους του οικογενειακού προγραμματισμού είναι η πρόληψη εμφάνισης κληρονομικών νοσημάτων και σεξουαλικά μεταδιδόμενων νοσημάτων.

(α) Να αναφέρετε γιατί οι μελλοντικοί γονείς είναι σημαντικό να υποβάλλονται σε εξέταση για τη Μεσογειακή Αναιμία και να το δικαιολογήσετε.

(Μονάδες 2)

(β) Να δικαιολογήσετε, δίνοντας **δύο (2)** λόγους, γιατί οι μελλοντικοί γονείς είναι απαραίτητο να υποβάλλονται σε εξετάσεις για ορισμένα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα κατά τον προγεννητικό έλεγχο.

(Μονάδες 2)

(γ) Να ονομάσετε **δύο (2)** σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα, τα οποία ελέγχονται κατά τη διαδικασία του προγεννητικού ελέγχου.

(Μονάδες 2)

(δ) Καλείστε να ετοιμάσετε έναν οδηγό με υγιεινές συνήθειες που απαιτείται να υιοθετούνται κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης, ώστε να διατηρείται η καλή υγεία της μητέρας αλλά και η φυσιολογική ανάπτυξη του εμβρύου.

Να γράψετε **τέσσερις (4)** υγιεινές συνήθειες που θα συμπεριλάβετε στον συγκεκριμένο οδηγό, δικαιολογώντας την κάθε μία ξεχωριστά.

(Μονάδες 4)

Ερώτηση 3

Η Βάσια και ο Αλέξης σήμερα το πρωί έφτιαξαν σάντουιτς με κοτόπουλο, μαγιονέζα και λαχανικά για να τα πάρουν μαζί τους στην παραλία, ως μεσημεριανό γεύμα. Ωστόσο, τα ξέχασαν στον πάγκο της κουζίνας. Ευτυχώς, όμως, τα είχαν τυλίξει με πλαστική μεμβράνη και έτσι θα μπορέσουν να τα καταναλώσουν όταν θα επιστρέψουν από την εκδρομή, αργά το απόγευμα.

(α) Να γράψετε και να εξηγήσετε **τρεις (3)** παράγοντες, οι οποίοι πιθανόν να ευνοήσουν την ανάπτυξη των μικροοργανισμών και να συμβάλουν στην αλλοίωση του φαγητού της Βάσιας και του Αλέξη.

(Μονάδες 3)

(β) Να γράψετε **τέσσερα (4)** προληπτικά μέτρα, που απαιτείται να λαμβάνονται κατά τον χειρισμό των τροφίμων, εκτός από την προφύλαξή τους, έτσι ώστε να περιοριστεί η πιθανότητα πρόκλησης τροφικής δηλητηρίασης.

(Μονάδες 4)

(γ) Να ονομάσετε και να εξηγήσετε τις **δύο (2)** κατηγορίες χαρακτηριστικών από τις οποίες εξαρτάται η ποιότητα των τροφίμων.

(Μονάδες 3)

Ερώτηση 4

Είναι επιστημονικά τεκμηριωμένο ότι η ισορροπημένη διατροφή επηρεάζει άμεσα την απόδοση των αθλητών/τριών.

(α) Να γράψετε **τρεις (3)** στόχους τους οποίους είναι σημαντικό να επιτυγχάνει ένας/μία αθλητής/τρια μέσω της διατροφής του/της.

(Μονάδες 3)

(β) Στη διατροφή των αθλητών/τριών συστήνεται όπως το 20-25% της καθημερινής ενεργειακής τους πρόσληψης να προέρχεται από την κατανάλωση λίπους.

Να δικαιολογήσετε, αναφέροντας **δύο (2)** λόγους, γιατί η κατανάλωση λίπους δεν πρέπει να υπερβαίνει το 20-25% της καθημερινής ενεργειακής πρόσληψης των αθλητών/αθλητριών.

(Μονάδες 2)

(γ) Τα ενεργειακά ποτά συστήνεται όπως αποφεύγονται από τους/τις αθλητές/τριες πριν την προπόνηση ή τον αγώνα, λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς τους σε καφεΐνη.

Πηγή: <https://kidshealth.org/en/teens/eatnrun.html>

Να αναφέρετε **τρεις (3)** επιπτώσεις στην υγεία των αθλητών/τριών που πιθανόν να προκαλεί η συχνή κατανάλωση καφεΐνης.

(Μονάδες 3)

(δ) Να γράψετε **δύο (2)** λόγους για τους οποίους θεωρείται σημαντική η κατανάλωση αθλητικών/ισοτονικών ποτών πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την άσκηση.

(Μονάδες 2)

ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ