

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΝΕΟΛΑΙΑΣ  
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΜΕΣΗΣ ΓΕΝΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

ΓΡΑΠΤΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ Β΄ ΤΕΤΡΑΜΗΝΟΥ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ 2021-2022

Γ΄ ΤΑΞΗΣ ΛΥΚΕΙΟΥ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: 18 Μαΐου 2022

ΕΞΕΤΑΖΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑ: ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ (Α΄ ΣΕΙΡΑ)

ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ: Γ042

ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΓΡΑΠΤΗΣ ΕΞΕΤΑΣΗΣ ΟΙΚΙΑΚΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ: 90 λεπτά

ΤΟ ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΟ ΔΟΚΙΜΙΟ ΑΠΟΤΕΛΕΙΤΑΙ ΑΠΟ ΕΝΝΙΑ (9) ΣΕΛΙΔΕΣ

---

ΟΔΗΓΙΕΣ

(για τους εξεταζόμενους)

1. Στο εξώφυλλο του τετραδίου απαντήσεων να συμπληρώσετε όλα τα κενά με τα στοιχεία που ζητούνται.
2. **Να απαντήσετε ΟΛΑ τα ερωτήματα.**
3. **Να μην αντιγράψετε τις ερωτήσεις** στο τετράδιο απαντήσεων.
4. Να μη φαίνεται στο τετράδιο απαντήσεων το όνομά σας.
5. Να απαντήσετε στο τετράδιό σας σε όλα τα θέματα **μόνο με μπλε πένα ανεξίτηλης μελάνης.**
6. Απαγορεύεται η χρήση διορθωτικού υγρού ή διορθωτικής ταινίας.

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

### **Ερώτηση 1**

Να επιλέξετε **μία (1)** μόνο απάντηση για κάθε ερώτημα πολλαπλής επιλογής, σημειώνοντας στο τετράδιο απαντήσεων τον αριθμό του ερωτήματος (α-δ) με την αντίστοιχη απάντηση (i.-iv.).

**(α)** Το πρωτόγαλα είναι η τροφή που παρέχει ανοσία στο βρέφος στο πρώτο στάδιο της ζωής του επειδή:

- i. Είναι πλούσιο σε λίπος
- ii. Είναι πλούσιο σε πρωτεΐνες
- iii. Είναι πλούσιο σε αντισώματα
- iv. Το ii. και το iii. μαζί

**(β)** Το φρέσκο αγελαδινό γάλα πρέπει να δίνεται στα βρέφη μετά τους 12 μήνες, επειδή:

- i. Προκαλεί αλλεργίες
- ii. Δυσκολεύει την πέψη
- iii. Επιβαρύνει τη νεφρική λειτουργία
- iv. Όλα τα πιο πάνω

**(γ)** Η επιπλέον ενέργεια που συστήνεται να προσλαμβάνει η θηλάζουσα από την καθημερινή της διατροφή ανέρχεται στις:

- i. 300 χιλιοθερμίδες (Kcals) ημερησίως
- ii. 450 χιλιοθερμίδες (Kcals) ημερησίως
- iii. 500 χιλιοθερμίδες (Kcals) ημερησίως
- iv. Κανένα από τα πιο πάνω

**(δ)** Το λίπος του μητρικού γάλακτος διαδραματίζει ουσιαστικό ρόλο στην:

- i. ανάπτυξη του εγκεφάλου του βρέφους
- ii. απορρόφηση των υδατοδιαλυτών βιταμινών από τον οργανισμό του βρέφους
- iii. απορρόφηση του σιδήρου και του ασβεστίου από τον οργανισμό του βρέφους
- iv. Το i. και το ii. μαζί

(Μονάδες 6)

## Ερώτηση 2

«...Το υπερβολικό βάρος και η παχυσαρκία μπορούν να συμβάλουν σε προβλήματα υγείας κατά την εφηβεία, μεγαλύτερο κίνδυνο παχυσαρκίας στην ενηλικίωση και κίνδυνο ζωής για ασθένειες, όπως καρδιαγγειακές παθήσεις και διαβήτη. Η έρευνα δείχνει ότι η καλύτερη στρατηγική για να βοηθήσει τους εφήβους ... είναι η προώθηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών και ...».

Πηγή: <https://www.iatronet.gr/eidiseis-nea/epistimi-zwi/news/57374/apwleia-varoys-stoys-efivoys-ti-na-prosexoyme.html>

**(α)** Κατά την εφηβεία το άτομο δέχεται πολλές επιδράσεις σχετικά με τις διατροφικές του επιλογές.

Να αναφέρετε **τρεις (3)** παράγοντες που πιθανόν να επηρεάζουν τη διατροφή των εφήβων.

(Μονάδες 3)

**(β)** Να ονομάσετε και να εξηγήσετε **δύο (2)** παράγοντες οι οποίοι έχουν ενοχοποιηθεί για την εμφάνιση των καρδιαγγειακών παθήσεων, εκτός από την παχυσαρκία.

(Μονάδες 3)

## Ερώτηση 3

Να χαρακτηρίσετε με **Ορθό** ή **Λάθος** τις πιο κάτω δηλώσεις. Να σημειώσετε στο τετράδιο απαντήσεων τον αριθμό της κάθε δήλωσης με τον αντίστοιχο χαρακτηρισμό.

- i. Οι ηλεκτρολύτες είναι απαραίτητοι για τη δημιουργία της οστικής μάζας.
- ii. Τα αθλητικά/ισοτονικά ποτά περιέχουν ποσότητες νατρίου μεταξύ 0.5-0.7 γρ ανά λίτρο ποτού.
- iii. Η πρόσληψη υγρών κατά τη διάρκεια της άσκησης επιβάλλεται να γίνεται μόνο μέσω αθλητικών ποτών.
- iv. Η αφυδάτωση δεν επηρεάζει την αθλητική απόδοση.
- v. Η υπερβολική πρόσληψη πρωτεΐνης που παρέχεται από τα συμπληρώματα πρωτεϊνών μπορεί να προκαλέσει αφυδάτωση.
- vi. Το μυϊκό γλυκογόνο αναπληρώνεται αμέσως μετά την άσκηση με την κατανάλωση πρωτεϊνούχων τροφών.

(Μονάδες 6)

#### Ερώτηση 4

Να γράψετε σύντομα σημειώματα για τα πιο κάτω, με βάση τα ζητούμενα των παρενθέσεων.

(α) Διαβήτη κύησης (βασική αιτία, πιθανές επιπλώσεις)

(β) Δισχιδή ράχη (ορισμός, βασική διατροφική αιτία)

(Μονάδες 6)

#### Ερώτηση 5

Πολλές έρευνες έχουν καταδείξει ότι η λήψη ενός υγιεινού και ισοζυγισμένου προγεύματος είναι ιδιαίτερα σημαντική κατά την εφηβική ηλικία, αφού εξασφαλίζει απαραίτητα θρεπτικά συστατικά στον οργανισμό.

(α) Να γράψετε **τρία (3)** άλλα οφέλη που προκύπτουν από τη λήψη ενός υγιεινού και ισοζυγισμένου προγεύματος από τους/τις έφηβους/έφηβες.

(Μονάδες 3)

(β) Να δικαιολογήσετε την αναγκαιότητα πρόσληψης των πιο κάτω θρεπτικών συστατικών κατά την περίοδο της εφηβείας, δίνοντας **ένα (1)** λόγο για το κάθε ένα:

- i. Ασβέστιο
- ii. Σίδηρος
- iii. Ψευδάργυρος

(Μονάδες 3)

#### Ερώτηση 6

Στα άτομα με καρδιαγγειακές παθήσεις συστήνεται η διατήρηση της LDL («κακής χοληστερόλης») σε χαμηλά επίπεδα στο αίμα (κάτω από 130mg/dl) και της HDL («καλής χοληστερόλης») σε υψηλά επίπεδα στο αίμα (πάνω από 60mg/dl), καθώς επίσης και η συχνή κατανάλωση τροφών πλούσιων σε ω-3 λιπαρά οξέα.

(α) Να δικαιολογήσετε γιατί η LDL πρέπει να διατηρείται σε χαμηλά επίπεδα στο αίμα και γιατί η HDL σε υψηλά επίπεδα.

(Μονάδες 2)

(β) Να γράψετε την επίδραση των ω-3 λιπαρών οξέων:

- i. στην LDL
- ii. στην HDL

(Μονάδες 2)

(γ) Να ονομάσετε **δύο (2)** τροφές οι οποίες είναι πλούσιες σε ω-3 λιπαρά οξέα.

(Μονάδες 2)

## Ερώτηση 7

Ο οικογενειακός προγραμματισμός προσφέρει τεράστια οφέλη στην κοινωνία, αφού ένας από τους βασικούς του στόχους είναι η προαγωγή της υγείας των παιδιών.

(α) Να αναφέρετε άλλους **τρεις (3)** βασικούς στόχους του οικογενειακού προγραμματισμού.

(Μονάδες 3)

(β) Να αναφέρετε **τρία (3)** βασικά στοιχεία που είναι απαραίτητο να γνωρίζουν οι δύο μελλοντικοί γονείς για τον οργανισμό και την υγεία τους, έτσι ώστε πριν την απόφασή τους για τεκνοποίηση, να λάβουν εγκαίρως κάποια μέτρα για αποτροπή πιθανών κινδύνων που απειλούν το παιδί.

(Μονάδες 3)

## Ερώτηση 8

Να χαρακτηρίσετε με **Ορθό** ή **Λάθος** τις πιο κάτω δηλώσεις. Να σημειώσετε στο τετράδιο απαντήσεων τον αριθμό της κάθε δήλωσης με τον αντίστοιχο χαρακτηρισμό.

- i. Η υπέρταση κατά την εγκυμοσύνη μπορεί να αντιμετωπιστεί με φαρμακευτική αγωγή και ξεκούραση.
- ii. Η υπέρταση στις γυναίκες συνδέεται με την εμμηνόπαυση.
- iii. Ένα άτομο σίγουρα θα αναγνωρίσει ότι πάσχει από υπέρταση από τα συμπτώματα που θα του παρουσιαστούν.
- iv. Ο σίδηρος βοηθά στη σωστή ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης.
- v. Η υπέρταση όταν δεν αντιμετωπιστεί σωστά μπορεί να προκαλέσει νεφρική ανεπάρκεια.
- vi. Το αλάτι συνδέεται με την αύξηση της αρτηριακής πίεσης.

(Μονάδες 6)

## Ερώτηση 9

Ο θεσμός της οικογένειας θεωρείται ως η βασική μονάδα πάνω στην οποία χτίζεται η κοινωνία, αφού τα μέλη της συνδέονται μεταξύ τους με τον κοινωνικό δεσμό της συγγένειας.

(α) Να γράψετε **τρεις (3)** βασικούς στόχους του θεσμού της οικογένειας.

(Μονάδες 3)

(β) Να ονομάσετε **τρία (3)** είδη συγγένειας.

(Μονάδες 3)

## Ερώτηση 10

Ο ρόλος της σωστής διατροφής για την καλή σωματική κατάσταση των αθλητών/αθλητριών είναι ιδιαίτερα σημαντικός.

(α) Να αναφέρετε **τρεις (3)** στόχους στους οποίους πρέπει να βασίζεται η διατροφή των αθλητών/αθλητριών.

(Μονάδες 3)

(β) Να επιλέξετε **μία (1)** μόνο απάντηση για κάθε ερώτημα πολλαπλής επιλογής, σημειώνοντας στο τετράδιο απαντήσεων τον αριθμό του ερωτήματος (β1-β3) με την αντίστοιχη απάντηση (i.-iv.).

(β1) Η ποσοστιαία αναλογία ενέργειας από τα θρεπτικά συστατικά, στη διατροφή των αθλητών/αθλητριών, ρυθμίζεται ανάλογα με:

- i. Το σωματικό βάρος
- ii. Τη φυσική κατάσταση
- iii. Το είδος του αθλήματος
- iv. Όλα τα πιο πάνω

(β2) Η περιεκτικότητα υδατανθράκων στα αθλητικά ποτά πρέπει να είναι:

- i. 2 – 4 γρ ανά 100 ml
- ii. 3 – 5 γρ ανά 100 ml
- iii. 5 – 7 γρ ανά 100 ml
- iv. 6 – 8 γρ ανά 100 ml

(β3) Ένας/μία αθλητής/αθλήτρια για να μεγιστοποιήσει τις ενεργειακές του αποθήκες σε γλυκογόνο, θα πρέπει 2 – 4 ώρες πριν την άσκηση να καταναλώνει ένα ελαφρύ γεύμα:

- i. πλούσιο σε ασβέστιο
- ii. πλούσιο σε λίπος
- iii. πλούσιο σε υδατάνθρακες
- iv. πλούσιο σε πρωτεΐνες

(Μονάδες 3)

**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**

Οι λανθασμένες διατροφικές συνήθειες και η καθιστική ζωή αποτελούν τους σημαντικότερους **περιβαλλοντικούς παράγοντες** πρόκλησης της παχυσαρκίας.

**(α)** Να αναφέρετε **τρεις (3)** άλλες κατηγορίες παραγόντων που μπορεί να οδηγήσουν στην παχυσαρκία.

(Μονάδες 3)

**(β)** Να επιλέξετε **μία (1)** μόνο απάντηση για κάθε ερώτημα πολλαπλής επιλογής, σημειώνοντας στο τετράδιο απαντήσεων τον αριθμό του ερωτήματος (β1-β3) με την αντίστοιχη απάντηση (i.-iv.).

**(β1)** Ένα άτομο μπορεί να καθοριστεί ως παχύσαρκο όταν το σωματικό του βάρος είναι:

- i. Μεγαλύτερο από 15 % του επιθυμητού του βάρους
- ii. Μεγαλύτερο από 20 % του επιθυμητού του βάρους
- iii. Μεγαλύτερο από 25 % του επιθυμητού του βάρους
- iv. Μεγαλύτερο από 30 % του επιθυμητού του βάρους

**(β2)** Το βάρος ενός ενήλικα θεωρείται φυσιολογικό όταν ο Δείκτης Μάζας Σώματός του είναι μεταξύ:

- i. 15,9 – 18
- ii. 18,5 – 24,9
- iii. 25 – 29,9
- iv. 30 – 34,9

**(β3)** Για τη μείωση των πιθανοτήτων εμφάνισης προβλημάτων υγείας, η ιδανική περίμετρος μέσης για τις γυναίκες θεωρείται η περίμετρος:

- i. Κάτω από 90 εκατοστά
- ii. Κάτω από 99 εκατοστά
- iii. Κάτω από 89 εκατοστά
- iv. Κάτω από 80 εκατοστά

(Μονάδες 3)

γ) Να ονομάσετε **δύο (2)** σωματικά και **δύο (2)** ψυχοκοινωνικά προβλήματα που μπορεί να προκαλέσει η παχυσαρκία σε ένα άτομο.

(Μονάδες 4)

## Ερώτηση 2

Η προγεννητική περίοδος θεωρείται ως η κρίσιμότερη φάση της ζωής του ατόμου καθώς κατά την περίοδο αυτή ο νέος οργανισμός είναι απόλυτα εξαρτημένος από τον οργανισμό της μητέρας.

(α) Να εξηγήσετε πώς οι πιο κάτω παράγοντες μπορούν να επηρεάσουν την υγεία του εμβρύου κατά την εγκυμοσύνη, δίνοντας **δύο (2)** συνέπειες για τον κάθε ένα:

- i. Αλκοόλ
- ii. Κάπνισμα
- iii. Καφεΐνη

(Μονάδες 6)

(β) Να δικαιολογήσετε, δίνοντας **δύο (2)** λόγους γιατί μπορεί να είναι επικίνδυνη η μετάδοση τοξοπλάσματος κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και να δώσετε **δύο (2)** συμβουλές σε μια έγκυο γυναίκα, η οποία δεν έχει ανοσία, ώστε να περιορίσει τον κίνδυνο μόλυνσης από τοξόπλασμα.

(Μονάδες 4)

## Ερώτηση 3

(α) Το Υπουργείο Υγείας και η Εθνική Επιτροπή για την Προστασία, την Προαγωγή και την Υποστήριξη του Μητρικού Θηλασμού (ΕΕΜΘ), αναγνωρίζοντας τη σπουδαιότητα και μοναδικότητα του μητρικού θηλασμού για τη Δημόσια Υγεία, στοχεύουν στην προώθηση της δημιουργίας κουλτούρας φιλικής προς τον μητρικό θηλασμό και στην εφαρμογή δράσεων για την προστασία, την προαγωγή και την υποστήριξη του μητρικού θηλασμού, στην Κύπρο.

Πηγή: [https://www.moh.gov.cy/moh/moh.nsf/page78\\_gr/page78\\_gr?OpenDocument](https://www.moh.gov.cy/moh/moh.nsf/page78_gr/page78_gr?OpenDocument)

Να δικαιολογήσετε την πιο πάνω θέση ως προς τον μητρικό θηλασμό, αναφέροντας **τέσσερα (4)** επιχειρήματα.

(Μονάδες 4)

(β) Να εξηγήσετε, δίνοντας **δύο (2)** λόγους, γιατί θεωρείται απαραίτητη η εισαγωγή στερεάς τροφής στη διατροφή του βρέφους γύρω στον 6<sup>ο</sup> μήνα της ζωής του.

(Μονάδες 4)

(γ) Να ονομάσετε **δύο (2)** τροφές οι οποίες συστήνεται να αποφεύγονται στη διατροφή του βρέφους.

(Μονάδες 2)

#### Ερώτηση 4

Ο κύριος Γεωργίου, 52 ετών, αντιμετωπίζει πρόβλημα με τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα του. Έχει διαγνωστεί με σακχαρώδη διαβήτη αφού στις τελευταίες εργαστηριακές εξετάσεις για έλεγχο του σακχάρου στο αίμα του, αυτό ήταν 147mg/100dl. Ο γιατρός του, μεταξύ άλλων, του συνέστησε να αυξήσει τις φυτικές ίνες στο καθημερινό του διαιτολόγιο και να βάλει την καθημερινή άσκηση στη ζωή του.

(α) i. Να ονομάσετε τον τύπο διαβήτη με τον οποίο διαγνώστηκε ο κύριος Γεωργίου.

(Μονάδα 1)

ii. Να αναφέρετε **δύο (2)** στοιχεία που χαρακτηρίζουν τον συγκεκριμένο τύπο διαβήτη.

(Μονάδες 2)

(β) Να γράψετε **τρία (3)** συμπτώματα τα οποία είναι πιθανόν να παρουσίασε ο κύριος Γεωργίου λόγω του διαβήτη.

(Μονάδες 3)

(γ) Να δικαιολογήσετε τις πιο κάτω συστάσεις του γιατρού προς τον κύριο Γεωργίου, δίνοντας **δύο (2)** επιχειρήματα για την κάθε μία:

i. Να αυξήσει τις φυτικές ίνες στο καθημερινό του διαιτολόγιο.

ii. Να βάλει την καθημερινή άσκηση στη ζωή του.

(Μονάδες 4)

**ΤΕΛΟΣ ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΟΥ ΔΟΚΙΜΙΟΥ**  
**ΣΑΣ ΕΥΧΟΜΑΣΤΕ ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ**