

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

ΓΡΑΠΤΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ Β΄ ΤΕΤΡΑΜΗΝΟΥ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ 2021-2022
Β΄ ΤΑΞΗΣ ΛΥΚΕΙΟΥ

ΟΔΗΓΟΣ ΔΙΟΡΘΩΣΗΣ

ΕΞΕΤΑΖΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑ: ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ (Α΄ ΣΕΙΡΑ)

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: 25 Μαΐου 2022

ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ: Β042

ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΓΡΑΠΤΗΣ ΕΞΕΤΑΣΗΣ ΟΙΚΙΑΚΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ: 90΄ λεπτά

Ο ΟΔΗΓΟΣ ΔΙΟΡΘΩΣΗΣ ΑΠΟΤΕΛΕΙΤΑΙ ΑΠΟ ΔΩΔΕΚΑ (12) ΣΕΛΙΔΕΣ

ΟΔΗΓΙΕΣ

(για τους διορθωτές)

1. Δεν αναγράφεται οτιδήποτε στο τετράδιο απαντήσεων του μαθητή.
2. Στο εξώφυλλο του τετραδίου απαντήσεων του μαθητή, **αναγράφεται ο συνολικός βαθμός της κάθε ερώτησης** στο αντίστοιχο κουτί. Δηλαδή θα βαθμολογηθούν δεκατέσσερις (14) ερωτήσεις.

ΜΕΡΟΣ Α΄: Αποτελείται από **δέκα (10)** ερωτήσεις.

Η κάθε ερώτηση βαθμολογείται με **έξι (6)** μονάδες.

Ερώτηση 1

(α) Αντιστοίχιση της κατηγορίας λιπαρών οξέων με τα τρόφιμα που είναι πιο πλούσια στα συγκεκριμένα λιπαρά οξέα:

- 1: Γ, Δ
- 2: Β, ΣΤ
- 3: Α, Ε

(σελ. 209-210)

(6X1=6)

(Σύνολο μονάδων 6)

Ερώτηση 2

Τα άτομα με υψηλά επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα συστήνεται να:

- i. **Αποφεύγουν τα κορεσμένα λιπαρά οξέα** επειδή αυξάνουν τα επίπεδα της χοληστερόλης στο αίμα ή αυξάνουν την LDL (κακή) χοληστερόλη στο αίμα.
- i. **Προτιμούν τροφές πλούσιες σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα** επειδή μειώνουν την ολική χοληστερόλη στο αίμα ή την κακή χοληστερόλη (LDL) (χωρίς να μειώνουν όμως την καλή χοληστερόλη (HDL)).
- ii. **Προτιμούν τροφές πλούσιες σε ω-3 λιπαρά οξέα** επειδή:
 - Μειώνουν την ολική ή την κακή χοληστερόλη (LDL) στο αίμα.
 - Προστατεύουν τις αρτηρίες από την αθηροσκλήρωση.
 - Μειώνουν την πιθανότητα θρόμβωσης.
 - Μειώνουν τα τριγλυκερίδια στο αίμα.

(σελ. 209-210)

Μονάδες 6

(3X2=6)

(Σύνολο μονάδων 6)

Ερώτηση 3

(α) Τα ανόργανα στοιχεία αναφέρονται ως απαραίτητα θρεπτικά συστατικά επειδή ο ανθρώπινος οργανισμός δεν μπορεί να τα συνθέσει μόνος του και για αυτό είναι απαραίτητο να τα προσλάβει από τις τροφές.

- Ως απάντηση μπορεί να γίνει αποδεκτή και μία γενική περιγραφή στις λειτουργίες των ανόργανων στοιχείων:

- Συστατικά των δοντιών και του σκελετού (ασβέστιο, φώσφορος, μαγνήσιο).
- Σύνθεση εξωκυττάρων υγρών (νάτριο, χλώριο) και ενδοκυττάρων υγρών (κάλιο, μαγνήσιο, φώσφορος).
- Αποτελούν την προσθετική ομάδα σε ένζυμα και πρωτεΐνες (σίδηρος, φώσφορος).

(σελ. 229)

Μονάδα 1

(β) Αντιστοίχιση ανόργανων στοιχείων με τις λειτουργίες που επιτελούν.

1: Γ

2: Ε

3: Δ

4: Α

5: Β

(σελ. 230 - 231)

Μονάδες 5

(5X1=5)

(Σύνολο μονάδων 6)

Ερώτηση 4

(α) Οι πιο κάτω αιτίες πρόκλησης οδικών ατυχημάτων επηρεάζουν την οδήγηση ως εξής – **Δύο (2)** επιχειρήματα για την κάθε μια:

i. Κατανάλωση αλκοόλ:

- Καθυστερεί τα αντανακλαστικά. Μειώνει τις λειτουργίες του εγκεφάλου, με αποτέλεσμα ο οδηγός να μην μπορεί να αντιμετωπίσει κάποιες καταστάσεις και να αντιδράσει γρήγορα.
- Μειώνει την αντίληψη του χώρου και της ταχύτητας, αφού μειώνεται η ικανότητα του οδηγού να κρίνει πόσο γρήγορα κινείται, αλλά και την απόστασή του από άλλα αυτοκίνητα, ανθρώπους ή αντικείμενα.

- Δίνει το αίσθημα ψευδούς αυτοπεποίθησης, οπότε ο οδηγός μπορεί να γίνει ριψοκίνδυνος.
- Επηρεάζει την αίσθηση ισορροπίας και συντονισμού του σώματος.
- Προκαλεί υπνηλία.
- Μειώνει το οπτικό πεδίο του οδηγού.
- Αυξάνει την απόσταση μέχρι να σταματήσει

ii. Χρήση κινητού τηλεφώνου:

- Μειώνει σημαντικά:
 - την ικανότητα διατήρησης της σωστής θέσης στον δρόμο
 - την ικανότητα διατήρησης ορθής ταχύτητας
 - τον χρόνο αντίδρασης
 - την εκτίμηση και αναγνώριση ασφαλών αποστάσεων
 - τη γενική αντίληψη για την τροχαία κίνηση.
- Αφαιρεί την προσοχή του οδηγού και του στερεί την ικανότητα για ασφαλή οδήγηση.
- Δημιουργεί μεγαλύτερα προβλήματα στις ομάδες υψηλού κινδύνου (νεαροί, ηλικιωμένοι, άπειροι οδηγοί)
- Αυξάνει τις πιθανότητες πρόκλησης σοβαρής ή θανατηφόρας οδικής σύγκρουσης στο τετραπλάσιο.

(σελ. 304, 309)

Μονάδες 4

(4X1=4)

(β) Δύο (2) άλλες αιτίες πρόκλησης οδικών συγκρούσεων, εκτός από αλκοόλ-κινητό:

- Υπερβολική ταχύτητα
- Υπνηλία/Κόπωση
- Χρήση φαρμάκων, εξαρτησιογόνων ουσιών
- Παθολογικές καταστάσεις
- Αλαζονική συμπεριφορά και παράβαση του Κ.Ο.Κ.
- Οδικό δίκτυο (ποιότητα δρόμων) και καιρικές συνθήκες

(σελ. 303, 306, 307, 308, 310)

Μονάδες 2

(2X1=2)

(Σύνολο μονάδων 6)

Ερώτηση 5

Σήματα Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας:

- i. Ρυθμιστικό
- ii. Πληροφοριακό
- iii. Προειδοποιητικό

(σελ. 299)

Μονάδες 6

(3X2=6)

(Σύνολο μονάδων 6)

Ερώτηση 6

Αντιστοίχιση εκπαιδευτικών εργαλείων υγιεινής διατροφής με τα χαρακτηριστικά τους

1: Γ, ΣΤ

2: Α, Ε

3: Β, Δ

(σελ. 240, 244, 244)

Μονάδες 6

(6X1=6)

(Σύνολο μονάδων 6)

Ερώτηση 7

(α) - Κατά τον σχεδιασμό των γευμάτων, το τυρί εμπίπτει στην **ομάδα του κρέατος** (δεν χρησιμοποιείται ως ανταλλαγή του γιαουρτιού ή του γάλακτος).

- Αιτιολόγηση: η περιεκτικότητα του τυριού σε υδατάνθρακες, λίπος και πρωτεΐνες πλησιάζει τις τροφές που εμπίπτουν στην ομάδα του κρέατος.

(σελ. 240)

Μονάδες 2

(2X1=2)

(β) Η κατανάλωση των πιο κάτω τροφίμων διαφοροποιείται μεταξύ της Πυραμίδας Μεσογειακής Δίαιτας και της Πυραμίδας Υγιεινής Διατροφής ως εξής:

- i. Κόκκινο κρέας: Στην **Πυραμίδα Μεσογειακής Δίαιτας** το κόκκινο κρέας βρίσκεται στη τελευταία βαθμίδα (κορυφή) μόνο του και συστήνεται η κατανάλωση άπαχου κόκκινου κρέατος, μόνο μερικές φορές τον μήνα ή λίγο συχνότερα σε μικρές ποσότητες, ενώ στην **Πυραμίδα Υγιεινής Διατροφής** το κρέας βρίσκεται στην ίδια ομάδα με τα πουλερικά, ψάρια, όσπρια κ.λπ. και συστήνεται η κατανάλωση του σε εβδομαδιαία βάση.

- ii. Ελαιόλαδο: Στην **Πυραμίδα Μεσογειακής Δίαιτας** το ελαιόλαδο αποτελεί το βασικό λίπος της κατηγορίας λιπών και ελαίων και συστήνεται η καθημερινή κατανάλωσή του, ενώ στην **Πυραμίδα Υγιεινής Διατροφής** το ελαιόλαδο τοποθετείται στη τελευταία βαθμίδα (κορυφή) μαζί με τις υπόλοιπες λιπαρές τροφές και η κατανάλωση του συστήνεται όπως γίνεται σπάνια.

(σελ. 245, 246)

Μονάδες 4

(2X2=4)

(Σύνολο μονάδων 6)

Ερώτηση 8

Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής.

(α) iii. Βιταμίνη C

(β) iv. Όλα τα πιο πάνω

(γ) iii. Βιταμίνη C

(δ) i. Βιταμίνη B12

(σελ. 224, 225, 224, 223)

Μονάδες 6

(4X1.5=6)

(Σύνολο μονάδων 6)

Ερώτηση 9

(α) **Τρεις (3)** παράγοντες οι οποίοι καθορίζουν τη συμπεριφορά του καταναλωτή σύμφωνα με το πιο πάνω απόσπασμα είναι:

- Βιολογικοί παράγοντες (ηλικία)
- Οικονομικοί παράγοντες (εισόδημα)
- Κοινωνικοί παράγοντες (οικογένεια, επάγγελμα)
- Ψυχολογικοί παράγοντες (στάση για τη ζωή)

(σελ. 269, 270)

Μονάδες 3

(3X1=3)

(β) Χαρακτηρισμός δηλώσεων με Ορθό ή Λάθος

- i. Λάθος
- ii. Ορθό
- iii. Ορθό

(σελ. 270)

Μονάδες 3

(3X1=3)

(Σύνολο μονάδων 6)

Ερώτηση 10

(α) - Το σύστημα για το οποίο φαίνεται να γίνεται λόγος στο απόσπασμα της ανακοίνωσης είναι το RAPEX (ευρωπαϊκό σύστημα έγκαιρης προειδοποίησης και ταχείας ανταλλαγής πληροφοριών για επικίνδυνα προϊόντα).

- Σκοπός του συστήματος είναι να εξασφαλίζει ότι οι πληροφορίες για τα επικίνδυνα προϊόντα (εκτός τροφίμων και φάρμακων) που εντοπίζονται στην ευρωπαϊκή αγορά κυκλοφορούν γρήγορα μεταξύ των εθνικών αρχών και της Ευρωπαϊκής Επιτροπής με σκοπό την απαγόρευση ή τον περιορισμό της πώλησης αυτών των προϊόντων στην αγορά.

(σελ. 272)

Μονάδες 4

(2X2=4)

(β) Στην τελευταία παράγραφο της ανακοίνωσης γίνεται αναφορά στην υποχρέωση του καταναλωτή για ενεργό συμμετοχή ή δράση, δηλαδή να διεκδικεί τα δικαιώματά του και να ενεργεί έτσι ώστε να εξασφαλίζει ότι δικαιούται.

(σελ. 274)

Μονάδες 2

(1X2=2)

(Σύνολο μονάδων 6)

ΜΕΡΟΣ Β΄: Αποτελείται από **τέσσερις (4)** ερωτήσεις.

Η κάθε ερώτηση βαθμολογείται με **δέκα (10)** μονάδες.

Ερώτηση 1

(α) i. Υδατάνθρακες, Πρωτεΐνες, Λίπη

(σελ. 168)
Μονάδες 3
(3X1=3)

ii. Ενεργειακή απόδοση ανά γραμμάριο:

- Υδατάνθρακες: 4 Kcal
- Πρωτεΐνες: 4 Kcal
- Λίπη: 9 Kcal

(σελ. 168)
Μονάδα 1.5
(3X0.5=1.5)

(β)

(β1) i. αύξηση

ii. μείωση

(σελ. 171)
Μονάδες 2
(2X1=2)

(β2) iii. 60 %

(σελ. 172)
Μονάδες 1
(1X2=2)

(β3) i. 10%

(σελ. 175)
Μονάδα 1.5
(1X1.5=1.5)

(Σύνολο μονάδων 10)

Ερώτηση 2

(α) i. Ο βασικός ρόλος των υδατανθράκων στον οργανισμό είναι η παροχή **ενέργειας**.

(σελ.196)

Μονάδα 1

(1X1=1)

ii. Το μεγαλύτερο ποσοστό υδατανθράκων, το οποίο απαιτείται να προσλαμβάνουμε καθημερινά, πρέπει να προέρχεται από τους σύνθετους υδατάνθρακες αντί από τους απλούς επειδή **οι τροφές που περιέχουν σύνθετους υδατάνθρακες είναι πλούσιες και σε άλλα θρεπτικά συστατικά, όπως φυτικές ίνες, βιταμίνες, άλατα.**

(σελ. 200)

Μονάδες 2

(1X2=2)

iii. **Δύο (2)** τρόφιμα με αυξημένη περιεκτικότητα σε απλούς υδατάνθρακες είναι (ενδεικτικά):

- Ζάχαρη
- Αναψυκτικά
- Γλυκά
- Φρούτα
- Γάλα

Δύο (2) τρόφιμα με αυξημένη περιεκτικότητα σε σύνθετους υδατάνθρακες είναι (ενδεικτικά):

- Δημητριακά
- Αμυλούχα λαχανικά
- Φρούτα
- Όσπρια
- Φρούτα

(σελ. 197-200)

Μονάδες 4

(4X1=4)

(β) Χαρακτηρισμός δηλώσεων με **Ορθό** ή **Λάθος**

- i. Λάθος
- ii. Ορθό
- iii. Ορθό

(σελ. 201, 198, 196)

Μονάδες 3

(3X1=3)

(Σύνολο μονάδων 10)

Ερώτηση 3

(α) i. **Τρία (3)** οφέλη που προκύπτουν από τη συστηματική φυσική δραστηριότητα είναι:

- Καλύτερος έλεγχος του σωματικού βάρους
- Αύξηση του μεταβολισμού
- Μειωμένος κίνδυνος ανάπτυξης παχυσαρκίας
- Μειωμένος κίνδυνος εμφάνισης καρδιοπαθειών
- Μειωμένος κίνδυνος εμφάνισης διαβήτη
- Μειωμένος κίνδυνος εκδήλωσης διαφόρων μορφών καρκίνου π.χ. παχέος εντέρου, μαστού
- Ευεργετική επίδραση στην υγεία των μυών και των οστών
- Οφέλη στην ψυχική υγεία
- Βελτίωση της αυτοεκτίμησης και της αυτοεικόνας

(σελ. 256)

Μονάδες 3

(3X1=3)

ii. **Δύο (2)** μη οργανωμένης μορφής δραστηριότητες τις οποίες μπορεί να υιοθετήσει ένας/μία έφηβος/η, προκειμένου να αυξήσει τη φυσική του/της δραστηριότητα είναι:

- να συγυρίζει το δωμάτιό του/της
- να βοηθά στην καθαριότητα του σπιτιού και του κήπου
- να κάνει γυμναστική στο χώρο του σπιτιού όπως το σχοινάκι, βάρη, ασκήσεις εδάφους
- να χρησιμοποιεί τις σκάλες αντί να ανεβαίνει με τον ανελκυστήρα
- να κάνει διατάσεις, όταν μπορεί, για να ξεμουδιάσει
- να προτιμά φυσικές δραστηριότητες όπως η πεζοπορία, το κολύμπι, η ορειβασία
- να χρησιμοποιεί πατίνι ή ποδήλατο ή τροχοσανίδα (skateboard) για κοντινές μετακινήσεις, όπως για ψώνια, στο ταχυδρομείο, στο πάρκο
- να ενταχθεί σε ένα χορευτικό τμήμα παραδοσιακού, μοντέρνου, σύγχρονου ή κλασικού χορού
- να συμμετέχει σε ομάδες που δημιουργούνται εντός και εκτός του σχολείου και περιλαμβάνουν αθλητικές δραστηριότητες.

(σελ. 256)

Μονάδες 2

(2X1=2)

(β) Δύο (2) συμπτώματα που πιθανόν να παρουσιάσει ένα άτομο λόγω μειωμένης πρόσληψης νερού είναι:

- δίψα
- ξηροδερμία
- ρυτίδωση
- στεγνή και ξηρή γλώσσα
- μείωση της ποσότητας ούρων
- ούρα με έντονο κίτρινο χρώμα
- ατονία
- ζάλη
- λιποθυμία
- πτώση της πίεσης
- ταχυκαρδία
- καταπληξία

(σελ. 236)

Μονάδες 2

(2X1=2)

(γ) Τρεις (3) λόγοι για τους οποίους το νερό διαδραματίζει ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο στον ανθρώπινο οργανισμό είναι:

- Βοηθά στην πέψη και απορρόφηση των τροφών από το πεπτικό σύστημα.
- Μεταφέρει τα θρεπτικά συστατικά σε όλους τους ιστούς του σώματος.
- Βοηθά ώστε να γίνονται οι διάφορες χημικές αντιδράσεις στον οργανισμό.
- Διατηρεί τη θερμοκρασία του σώματος στους 36.5° C.
- Βοηθά στην αποβολή άχρηστων ουσιών από τον οργανισμό, με τα ούρα (μετά το φιλτράρισμα του αίματος από τα νεφρά), με τον ιδρώτα και με τα κόπρανα.

(σελ.235)

Μονάδες 3

(3X1=3)

(Σύνολο μονάδων 10)

Ερώτηση 4

(α) Συμπλήρωση κενού: **αμινοξέα**

(σελ. 186)

Μονάδα 1

(1X1=1)

(β) i. Οι ζωικές πρωτεΐνες θεωρούνται υψηλής βιολογικής αξίας γιατί **περιέχουν τα απαραίτητα αμινοξέα** στη σωστή αναλογία που απαιτείται για τον ανθρώπινο οργανισμό.

(σελ. 186)

Μονάδες 2

(1X2=2)

ii. Ένα άτομο το οποίο ακολουθεί αυστηρή χορτοφαγία μπορεί να καλύψει τις ανάγκες του σε πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας **με τον κατάλληλο συνδυασμό πρωτεϊνών από διαφορετικές φυτικές πηγές (συμπληρωματικές πρωτεΐνες)** και την ισορροπημένη επιλογή τροφίμων, ώστε να εξασφαλιστεί ότι επιτυγχάνονται τα συνιστώμενα επίπεδα απαραίτητων αμινοξέων.

(σελ. 187, 190)

Μονάδες 2

(1X2=2)

iii. **Δύο (2)** άλλα θρεπτικά συστατικά των οποίων η πρόσληψη πιθανόν να είναι μειωμένη σε αυστηρά χορτοφαγική διατροφή είναι:

- Βιταμίνη B12
- Βιταμίνη D
- Ασβέστιο
- Σίδηρος

(σελ. 190)

Μονάδες 2

(2X1=2)

(γ) Χαρακτηρισμός δηλώσεων με **Ορθό** ή **Λάθος**

- i. Λάθος
- ii. Ορθό
- iii. Ορθό

(σελ. 188)

Μονάδες 3

(3X1=3)

(Σύνολο μονάδων 10)

.....**ΤΕΛΟΣ**.....