

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

ΕΝΙΑΙΑ ΓΡΑΠΤΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ Β΄ ΤΕΤΡΑΜΗΝΟΥ 2021-2022

Β΄ ΤΑΞΗΣ ΛΥΚΕΙΟΥ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: 25 Μαΐου 2022

ΕΞΕΤΑΖΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑ: ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ (Α΄ ΣΕΙΡΑ)

ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ: Β042

ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΓΡΑΠΤΗΣ ΕΞΕΤΑΣΗΣ ΟΙΚΙΑΚΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ: 90 λεπτά

ΤΟ ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΟ ΔΟΚΙΜΙΟ ΑΠΟΤΕΛΕΙΤΑΙ ΑΠΟ ΔΕΚΑ (10) 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.
7. 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 αντιστοιχίσετε την κατηγορία λιπαρών οξέων (Στήλη Α΄), με τα τρόφιμα που είναι πιο πλούσια στα συγκεκριμένα λιπαρά οξέα (Στήλης Β΄). Σε κάθε κατηγορία λιπαρού οξέος αντιστοιχούν **δύο (2)** τρόφιμα.

Να μεταφέρετε στο τετράδιο απαντήσεων τους αριθμούς της Στήλης Α΄ και να γράψετε δίπλα από κάθε αριθμό τα γράμματα της Στήλης Β΄ που αντιστοιχούν σε αυτόν.

Στήλη Α΄	Στήλη Β΄
1. Κορεσμένα λιπαρά οξέα	A. Ελαιόλαδο
	B. Λιπαρά ψάρια
2. Πολυακόρεστα λιπαρά οξέα	Γ. Χαλλούμι
	Δ. Κόκκινο κρέας
3. Μονοακόρεστα λιπαρά οξέα	E. Σουσάμι
	ΣΤ. Καλαμποκέλαιο

(Μονάδες 6)

Ερώτηση 2

Η κυρία Χριστίνα μετά από τον ετήσιο προληπτικό αιματολογικό έλεγχο διαγνώστηκε με υψηλά επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα. Ο γιατρός της συνέστησε να αποφεύγει την κατανάλωση τροφών πλούσιων σε κορεσμένα λίπη και να προτιμά τροφές πλούσιες σε μονοακόρεστα και ω-3 λιπαρά οξέα.

Να δικαιολογήσετε γιατί τα άτομα με υψηλά επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα συστήνεται να:

i. αποφεύγουν τα κορεσμένα λιπαρά οξέα. (Μονάδες 2)

ii. προτιμούν τροφές πλούσιες σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα. (Μονάδες 2)

iii. προτιμούν τροφές πλούσιες σε ω-3 λιπαρά οξέα. (Μονάδες 2)

Ερώτηση 3

(α) Να εξηγήσετε γιατί τα ανόργανα στοιχεία αναφέρονται ως «απαραίτητα» θρεπτικά συστατικά.

(Μονάδα 1)

(β) Να αντιστοιχίσετε τα ανόργανα στοιχεία της Στήλης Α΄, με τις λειτουργίες που επιτελούν στη Στήλη Β΄.

Να μεταφέρετε στο τετράδιο απαντήσεων τους αριθμούς της Στήλης Α΄ και να γράψετε δίπλα από κάθε αριθμό το γράμμα της Στήλης Β΄ που αντιστοιχεί στη σωστή απάντηση.

Στήλη Α΄

Στήλη Β΄

- | | |
|----------------|---|
| 1. Ασβέστιο | A. Συμβάλλει στη μεταφορά οξυγόνου στους ιστούς |
| 2. Ψευδάργυρος | B. Προστατεύει τα δόντια από την τερηδόνα |
| 3. Νάτριο | Γ. Συμβάλλει στην υγεία των οστών και των δοντιών |
| 4. Σίδηρος | Δ. Συμβάλλει στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης |
| 5. Φθόριο | E. Συμβάλλει στη σεξουαλική ωρίμανση του οργανισμού |

(Μονάδες 5)

Ερώτηση 4

Η οδική ασφάλεια είναι θέμα που αφορά όλους, αφού σχετίζεται με την καθημερινότητα, την υγεία, την ίδια τη ζωή.

(α) Να δικαιολογήσετε πώς οι πιο κάτω αιτίες πρόκλησης οδικών συγκρούσεων μπορούν να επηρεάσουν την οδήγηση, δίνοντας **δύο (2)** επιχειρήματα για την κάθε μία:

- i. κατανάλωση αλκοόλ
- ii. χρήση κινητού τηλεφώνου

(Μονάδες 4)

(β) Να αναφέρετε άλλες **δύο (2)** αιτίες πρόκλησης οδικών συγκρούσεων, εκτός από το αλκοόλ και το κινητό.

(Μονάδες 2)

Ερώτηση 5

Για το κάθε σήμα του Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας που παρουσιάζεται πιο κάτω, να σημειώσετε κατά πόσο είναι **προειδοποιητικό**, **ρυθμιστικό** ή **πληροφοριακό**, μεταφέροντας τον αριθμό του (i. - iii.) στο τετράδιο απαντήσεων.



i.



ii.



iii.

(Μονάδες 6)

Ερώτηση 6

Να αντιστοιχίσετε τα εκπαιδευτικά εργαλεία υγιεινής διατροφής της Στήλης Α΄ με τα χαρακτηριστικά που εμφανίζονται στη Στήλη Β΄. Σε κάθε εκπαιδευτικό εργαλείο υγιεινής διατροφής αντιστοιχούν **δύο (2)** χαρακτηριστικά.

Να μεταφέρετε στο τετράδιο απαντήσεων τους αριθμούς της Στήλης Α΄ και να γράψετε δίπλα από κάθε αριθμό τα γράμματα της Στήλης Β΄ που αντιστοιχούν σε αυτόν.

Στήλη Α΄

1. Μοντέλο «το πιάτο μου»
2. Πυραμίδα Μεσογειακής Δίαιτας
3. Πυραμίδα Υγιεινής Διατροφής

Στήλη Β΄

- A. Χωρίζεται σε τρία επίπεδα βάσει της συχνότητας κατανάλωσης των τροφίμων σε: καθημερινή, εβδομαδιαία και μηνιαία βάση.
- B. Αναφέρεται σε ποικιλία τροφίμων τα οποία χωρίζονται σε 5 ομάδες, βάσει των θρεπτικών τους συστατικών.
- Γ. Υποδεικνύει πως πρέπει να καθορίζονται ποσοτικά οι ομάδες τροφίμων σε ένα γεύμα.
- Δ. Απεικονίζει τις μερίδες που πρέπει να καταναλώνει ένα άτομο καθημερινά.
- Ε. Απεικονίζει, μεταξύ άλλων, τη σημασία που έχει η σωματική άσκηση στη διατήρηση της υγείας.
- ΣΤ. Χωρίζεται σε 4 τμήματα/ομάδες τροφίμων.

(Μονάδες 6)

Ερώτηση 7

(α) Σύμφωνα με το μοντέλο «Το πιάτο μου», το τυρί δεν χρησιμοποιείται ως υποκατάστατο του γιαουρτιού ή του γάλακτος.

Να αναφέρετε σε ποια ομάδα τροφίμων εμπίπτει το τυρί, κατά τον σχεδιασμό των γευμάτων και να δικαιολογήσετε την απάντησή σας.

(Μονάδες 2)

(β) Να εξηγήσετε πως διαφοροποιείται η κατανάλωση των πιο κάτω τροφίμων, μεταξύ της Πυραμίδας Μεσογειακής Δίαιτας και της Πυραμίδας Υγιεινής Διατροφής:

- i. Κόκκινο κρέας
- ii. Ελαιόλαδο

(Μονάδες 4)

Ερώτηση 8

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) Βοηθά στην απορρόφηση του σιδήρου από τις τροφές:

- i. Βιταμίνη Α
- ii. Βιταμίνη D
- iii. Βιταμίνη C
- iv. Κανένα από τα πιο πάνω

(β) Έχει αντιοξειδωτική δράση στον οργανισμό:

- i. Βιταμίνη Α
- ii. Βιταμίνη Ε
- iii. Βιταμίνη C
- iv. Όλα τα πιο πάνω

(γ) Βοηθά στην καλή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος:

- i. Βιταμίνη Β2
- ii. Βιταμίνη Κ
- iii. Βιταμίνη C
- iv. Όλα τα πιο πάνω

(δ) Συμβάλλει στην καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος:

- i. Βιταμίνη Β12
- ii. Βιταμίνη Ε
- iii. Βιταμίνη C
- iv. Κανένα από τα πιο πάνω

(Μονάδες 6)

Ερώτηση 9

ΕΥ: Η πανδημία αλλάζει ριζικά τις καταναλωτικές συμπεριφορές

Η κρίση COVID-19 έχει οδηγήσει σε τέσσερις νέες τάσεις καταναλωτικής συμπεριφοράς σύμφωνα με την νέα έρευνα της ΕΥ, Future Consumer Index, η οποία παρακολουθεί την καταναλωτική διάθεση και συμπεριφορά 4.859 ατόμων στις ΗΠΑ, τον Καναδά, το Ηνωμένο Βασίλειο, Γαλλία και Γερμανία . Η έρευνα ονομάζει τις τάσεις αυτές:

- βαθιές περικοπές (27,3%): Οι καταναλωτές αυτοί είναι κυρίως άνω των 45 ετών και έχουν δει τον μεγαλύτερο αντίκτυπο στην κατάσταση απασχόλησής τους, καθώς σχεδόν ένας στους τέσσερις βρίσκονται χωρίς δουλειά, είτε προσωρινά είτε μόνιμα, για αυτό και έχουν περιορίσει τις δαπάνες τους σε όλες τις κατηγορίες.
- ψύχραιμη αντιμετώπιση (26,2%): Οι καταναλωτές αυτοί δεν αισθάνονται άμεσα τις επιπτώσεις της πανδημίας και δεν αλλάζουν τις συνήθειές τους, ως προς τις δαπάνες.
- εξοικονόμηση και συσσώρευση (35,1%): Τα μέλη της ομάδας αυτής είναι ιδιαίτερα ανήσυχα για τις οικογένειές τους και τις μακροπρόθεσμες προοπτικές. Πάνω από το ένα τρίτο ξοδεύουν τώρα περισσότερα για είδη παντοπωλείου, ενώ οι περισσότεροι ξοδεύουν λιγότερα για ρούχα και για αναψυχή.
- υπερκατανάλωση (11,4%): Οι καταναλωτές αυτοί, που προέρχονται κυρίως από τις ηλικίες 18-44 ετών, δηλώνουν ότι έχουν αλλάξει σημαντικά τα προϊόντα που αγοράζουν και γενικά ξοδεύουν περισσότερα.

Πηγή: https://economytoday.sigmalive.com/market-news/23937_ey-i-pandimia-allazei-rizika-tis-katanalotikes-symperifores

(α) Η καταναλωτική συμπεριφορά αφορά σε ένα σύνθετο φαινόμενο που εξαρτάται από ποικίλους παράγοντες, οι οποίοι αλληλοεπηρεάζονται.

Να αναφέρετε **τρεις (3)** παράγοντες οι οποίοι καθορίζουν τη συμπεριφορά του καταναλωτή, **σύμφωνα με το πιο πάνω απόσπασμα της έρευνας.**

(Μονάδες 3)

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

- Η καταναλωτική συμπεριφορά του ατόμου καθορίζεται κυρίως από την ικανοποίηση των βασικών του αναγκών.
- Η καταναλωτική συμπεριφορά του ατόμου αντικατοπτρίζει τις ηθικές του αξίες.
- Η καταναλωτική συμπεριφορά του ατόμου επηρεάζει την κοινωνία.

(Μονάδες 3)

Ερώτηση 10

Να διαβάσετε το πιο κάτω απόσπασμα και να απαντήσετε στις ερωτήσεις που ακολουθούν:

Η Υπηρεσία Προστασίας Καταναλωτή του Υπουργείου Ενέργειας, Εμπορίου και Βιομηχανίας, πληροφορεί τους καταναλωτές ότι την εβδομάδα που αρχίζει στις 14/02/2022 (Report 07) έχουν κοινοποιηθεί στο **Σύστημα** ... 61 προϊόντα που παρουσιάζουν κίνδυνο για την υγεία και την ασφάλειά τους. Τα προϊόντα αυτά εντοπίστηκαν στις αγορές διαφόρων κρατών – μελών της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Ένα από τα προϊόντα που περιλαμβάνεται στην εν λόγω εβδομαδιαία ανακοίνωση είναι το πιο κάτω:

Μαλακό παραγεμισμένο παιχνίδι με βεντούζα, σε μορφή πάντα, άγνωστης μάρκας, μοντέλο 70331-1, με γραμμokώδικα 6905070331013 και με χώρα κατασκευής την Κίνα.

Κίνδυνος πνιγμού από πιθανή κατάποση της βεντούζας που αποσπάται από το παιχνίδι.



Σημειώνεται ότι σύμφωνα με τον περί Προστασίας του Καταναλωτή Νόμο του 2021, σε περίπτωση αγοράς μη ασφαλούς προϊόντος, ο καταναλωτής δικαιούται σε αντικατάσταση του προϊόντος, ώστε το προϊόν να είναι σύμφωνο προς τους όρους της σύμβασης πώλησης. Αν αυτό δεν είναι εφικτό, τότε ο καταναλωτής δικαιούται να επιστρέψει το προϊόν στον πωλητή και να λάβει πίσω το πλήρες ποσό που πλήρωσε. Στην περίπτωση που ο πωλητής αρνείται να ανταποκριθεί στα πιο πάνω δικαιώματα του καταναλωτή, καλείται ο καταναλωτής να υποβάλει γραπτώς το παράπονο του μέσω της ιστοσελίδας της Υπηρεσίας Προστασίας Καταναλωτή.

Πηγή: <http://www.consumer.gov.cy>

(α) Να ονομάσετε το «Σύστημα» για το οποίο φαίνεται να γίνεται λόγος στο απόσπασμα της πιο πάνω ανακοίνωσης και να αναφέρετε τον σκοπό του.

(Μονάδες 4)

(β) Να επισημάνετε την υποχρέωση του καταναλωτή για την οποία γίνεται αναφορά στην τελευταία παράγραφο της ανακοίνωσης.

(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

(α) Ο ανθρώπινος οργανισμός για να μπορέσει να λειτουργήσει χρειάζεται ενέργεια, την οποία προσλαμβάνει καθημερινά από τις τροφές.

- i. Να ονομάστε τα θρεπτικά συστατικά των τροφών τα οποία δίνουν ενέργεια στον ανθρώπινο οργανισμό.

(Μονάδες 3)

- ii. Να γράψετε την ενεργειακή απόδοση, ανά γραμμάριο, του καθενός από τα πιο πάνω θρεπτικά συστατικά.

(Μονάδα 1.5)

(β) Οι ημερήσιες ενεργειακές ανάγκες του 16χρονου Παναγιώτη, ο οποίος έχει σωματικό βάρος 68 kg και μέτριας έντασης δραστηριότητα, υπολογίστηκαν στις 2870 kcal. Από αυτές οι 1630 kcal αφορούν στον βασικό μεταβολισμό, οι 980 kcal στη φυσική δραστηριότητα και οι 260 kcal στη θερμογενετική επίδραση των τροφών.

Να απαντήσετε τις ερωτήσεις που ακολουθούν στο τετράδιο απαντήσεων.

(β1) Να αναφέρετε εάν θα προκληθεί **αύξηση ή μείωση** στον βασικό μεταβολισμό του Παναγιώτη, κατά τις πιο κάτω περιπτώσεις:

- i. Έχει έντονο άγχος λόγω της εξεταστικής περιόδου.
ii. Ακολουθεί πολύ αυστηρή δίαιτα για απώλεια βάρους πριν τις διακοπές.

(Μονάδες 2)

(β2) Για να υπολογιστεί η ενέργεια που δαπανάται για τη φυσική δραστηριότητα του Παναγιώτη, ο βασικός του μεταβολισμός πολλαπλασιάστηκε με:

- i. 20 %
ii. 40 %
iii. 60 %
iv. 85 %

(Μονάδες 2)

(β3) Για να υπολογιστεί η ενέργεια που απαιτείται για τη θερμογενετική επίδραση των τροφών, το άθροισμα του βασικού μεταβολισμού και της φυσικής δραστηριότητας πολλαπλασιάστηκε με:

- i. 10 %
ii. 0.1 %
iii. 1.1 %
iv. 10.1 %

(Μονάδα 1.5)

Ερώτηση 2

(α) Σύμφωνα με τις ημερήσιες συνιστώμενες εκατοστιαίες αναλογίες ενέργειας από τα θρεπτικά συστατικά, η κατανάλωση υδατανθράκων πρέπει να καλύπτει γύρω στο 55% των αναγκών σε ενέργεια. Από το συνολικό αυτό ποσοστό, μόνο το 10% της ενέργειας πρέπει να προέρχεται από απλά σάκχαρα, ενώ το υπόλοιπο ποσοστό ενέργειας πρέπει να προέρχεται από σύνθετους υδατάνθρακες.

- i. Να αναφέρετε τον βασικό ρόλο των υδατανθράκων στον οργανισμό.

(Μονάδα 1)

- ii. Να εξηγήσετε γιατί το μεγαλύτερο ποσοστό υδατανθράκων, το οποίο απαιτείται να προσλαμβάνουμε καθημερινά, πρέπει να προέρχεται από τους σύνθετους υδατάνθρακες αντί από τους απλούς.

(Μονάδες 2)

- iii. Να γράψετε **δύο (2)** τρόφιμα με αυξημένη περιεκτικότητα σε απλούς υδατάνθρακες και **δύο (2)** τρόφιμα με αυξημένη περιεκτικότητα σε σύνθετους υδατάνθρακες.

(Μονάδες 4)

(β) 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 γλυκαντικές ύλες ανήκουν στους υδατάνθρακες.
ii. Οι φυτικές ίνες βοηθούν στην καλή λειτουργία του εντέρου.
iii. Οι υδατάνθρακες αποθηκεύονται στους μύες και στο συκώτι σε μορφή γλυκογόνου.

(Μονάδες 3)

Ερώτηση 3

(α) Η φυσική δραστηριότητα συμβάλλει σημαντικά στη διατήρηση όλων των διαστάσεων της υγείας του ανθρώπου.

- i. Να γράψετε **τρία (3)** οφέλη που προκύπτουν από τη συστηματική φυσική δραστηριότητα.

(Μονάδες 3)

- ii. Να αναφέρετε **δύο (2)** μη οργανωμένης μορφής δραστηριότητες τις οποίες μπορεί να υιοθετήσει ένας/μία έφηβος/έφηβη, προκειμένου να αυξήσει τη φυσική του/της δραστηριότητα.

(Μονάδες 2)

(β) Η φυσική δραστηριότητα είναι δυνατόν να διαταράξει το ισοζύγιο υγρών του σώματος.

Να σημειώσετε **δύο (2)** συμπτώματα που πιθανόν να παρουσιάσει ένα άτομο λόγω μειωμένης πρόσληψης νερού.

(Μονάδες 2)

(γ) Να δικαιολογήσετε γιατί το νερό διαδραματίζει ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο στον ανθρώπινο οργανισμό, δίνοντας **τρεις (3)** λόγους.

(Μονάδες 3)

Ερώτηση 4

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

Οι πρωτεΐνες είναι πολύπλοκες αλυσίδες, οι οποίες σχηματίζονται από απλούστερες ενώσεις, τα _____.

(Μονάδα 1)

(β) Σε μία αυστηρά χορτοφαγική διατροφή, ο αποκλεισμός τροφίμων ζωικής προέλευσης στερεί από τον ανθρώπινο οργανισμό κύριες πηγές πρωτεϊνών υψηλής βιολογικής αξίας.

i. Να δικαιολογήσετε γιατί οι ζωικές πρωτεΐνες θεωρούνται υψηλής βιολογικής αξίας.

(Μονάδες 2)

ii. Να εξηγήσετε με ποιο τρόπο ένα άτομο το οποίο ακολουθεί αυστηρή χορτοφαγία μπορεί να καλύψει τις ανάγκες του σε πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας.

(Μονάδες 2)

iii. Να σημειώσετε άλλα **δύο (2)** θρεπτικά συστατικά των οποίων η πρόσληψη πιθανόν να είναι μειωμένη σε μία αυστηρά χορτοφαγική διατροφή.

(Μονάδες 2)

(γ) 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. Ο βασικός ρόλος των πρωτεϊνών είναι η απόδοση ενέργειας.

ii. Η πρωτεΐνη είναι το δεύτερο σε ποσότητα συστατικό του ανθρώπινου οργανισμού.

iii. Οι έφηβοι έχουν αυξημένες ανάγκες σε πρωτεΐνες για την ανάπτυξη του οργανισμού τους.

(Μονάδες 3)

**ΤΕΛΟΣ ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΟΥ ΔΟΚΙΜΙΟΥ
ΣΑΣ ΕΥΧΟΜΑΣΤΕ ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ**