

(Το γραπτό αποτελείται από 7 σελίδες)

ΜΕΡΟΣ Α΄

(60 Μονάδες)

Να απαντήσετε **και στις ΔΕΚΑ** ερωτήσεις.
Η κάθε ερώτηση βαθμολογείται με **έξι μονάδες**.

1. Η οικονομική κρίση στις μέρες μας έχει επηρεάσει την πλειοψηφία των νοικοκυριών στην Κύπρο και έχει οδηγήσει σε αναπροσαρμογές του οικογενειακού προϋπολογισμού.

α) Να αναφέρετε **τρεις** άλλους παράγοντες, εκτός από την οικονομική κρίση, που μπορεί να επηρεάσουν τον οικογενειακό προϋπολογισμό.

(Μονάδες 3)

β) Να γράψετε **τρία** πλεονεκτήματα που μπορεί να προσφέρει η κατάρτιση οικογενειακού προϋπολογισμού στα νοικοκυριά.

(Μονάδες 3)

(Σύνολο μονάδων 6)

2. **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) Οι αγορές που γίνονται σε ένα νοικοκυριό για την ικανοποίηση των αναγκών της οικογένειας αποτελούν την οικιακή παραγωγή.

β) Ο πληθωρισμός επηρεάζει την καταναλωτική συμπεριφορά των μελών της οικογένειας.

γ) Οι καταναλωτικές αποφάσεις μιας οικογένειας διακρίνονται σε ατομικές και σε συλλογικές.

δ) Απαιτείται σχετικά μεγάλο χρονικό διάστημα μέχρι να ολοκληρωθεί η πληρωμή με τη χρήση επιταγής.

ε) Σε κάθε στάδιο στον κύκλο της ζωής μιας οικογένειας, οι καταναλωτικές ανάγκες διαφοροποιούνται ή μεταβάλλονται.

στ) Ακάλυπτη θεωρείται η επιταγή που δεν έχει συμπληρωμένα άλλα στοιχεία παρά μόνο την υπογραφή.

(Μονάδες 6)

3. Η Σοφία και ο Ανδρέας είναι ζευγάρι με δύο μικρά παιδιά, ηλικίας 4 χρονών και 7 μηνών αντίστοιχα. Πρόσφατα έχουν μετακομίσει σε νεόκτιστο σπίτι και ανησυχούν ιδιαίτερα για την ποιότητα του αέρα στο εσωτερικό της κατοικίας και την πιθανή έκθεση των παιδιών τους σε τοξικές ουσίες.

Να αναφέρετε **έξι** προληπτικά μέτρα που θα μπορούσαν να λάβουν η Σοφία και ο Ανδρέας, έτσι ώστε να περιοριστεί η έκθεση των παιδιών τους σε τοξικές ουσίες μέσα στο σπίτι και να προστατευτεί η υγεία τους.

(Μονάδες 6)

4. Η κατοικία ανεξάρτητα αν είναι μεγάλη ή μικρή, σε πόλη ή σε χωριό πρέπει να ικανοποιεί ορισμένες ανθρώπινες ανάγκες οι οποίες είναι κοινές και πολύ σημαντικές για κάθε άτομο.

Να γράψετε και να επεξηγήσετε σε συντομία **τρία** είδη ανθρώπινων αναγκών που ικανοποιούνται από την κατοικία.

(Μονάδες 6)

5. Να επεξηγήσετε τους πιο κάτω όρους:

- Βασικός μεταβολισμός
- Θερμογεννητική επίδραση των τροφών
- Ισοζύγιο ενέργειας

(Μονάδες 6)

6. Η εφηβεία είναι το στάδιο της ζωής κατά το οποίο το άτομο δέχεται πολλές επιδράσεις σχετικά με τις διατροφικές του επιλογές.

α) Να αναφέρετε **τέσσερις** παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές επιλογές των εφήβων .

(Μονάδες 4)

β) Να γράψετε **δύο** λόγους που να δικαιολογούν την αναγκαιότητα πρόσληψης προγεύματος από τους έφηβους.

(Μονάδες 2)

(Σύνολο μονάδων 6)

7. Πρόσφατες ιατρικές εξετάσεις και αναλύσεις αίματος του κυρίου Πέτρου, έδειξαν ψηλή αρτηριακή πίεση και ψηλά επίπεδα ολικής χοληστερόλης.

α) Να αναφέρετε **τέσσερις** παράγοντες οι οποίοι μπορεί να προκάλεσαν την αύξηση των επιπέδων της χοληστερόλης του κυρίου Πέτρου.

(Μονάδες 2)

β) Να δώσετε **τέσσερις** συμβουλές που θα πρέπει να ακολουθήσει ο κύριος Πέτρος στη διατροφή του, έτσι ώστε να μειώσει τη χοληστερόλη του αίματος και την αρτηριακή του πίεση.

(Μονάδες 4)

(Σύνολο μονάδων 6)

8. Να ονομάσετε τους **τρεις** τύπους Διαβήτη και να δώσετε για τον κάθε ένα **δύο** βασικά χαρακτηριστικά.

(Μονάδες 6)

(Σύνολο μονάδων 6)

9.

Αστικά Απόβλητα	Έτη			
	2005	2009	2010	2011
Ποσότητα αποβλήτων που κατέληξε στους χώρους απόρριψης (χιλιάδες τόνοι)	490	540	490	450
Ποσότητα αποβλήτων που συλλέγηκε για ανακύκλωση (χιλιάδες τόνοι)	19	49	56	63
Ποσότητα αποβλήτων που κομποστοποιήθηκε (χιλιάδες τόνοι)	0	0	26	48

Πηγή: Στατιστική Υπηρεσία της Κύπρου. Η Κύπρος σε αριθμούς (έκδοση, 2013, σ. 29)

α) Με βάση τα στοιχεία του πιο πάνω πίνακα από το 2005-2011, να γράψετε τι παρατηρείτε όσον αφορά:

- i. την ποσότητα των αποβλήτων που κατέληξαν στους χώρους απόρριψης
- ii. την ποσότητα των αποβλήτων που ανακυκλώθηκαν
- iii. την ποσότητα των αποβλήτων που κομποστοποιήθηκαν

(Μονάδες 1.5)

β) i. Τι είναι η κομποστοποίηση των αποβλήτων;

ii. Να γράψετε **δύο** πλεονεκτήματα της κομποστοποίησης.

(Μονάδες **3**)

γ) Να γράψετε **τρία** πλεονεκτήματα που προκύπτουν από την ανακύκλωση των απορριμμάτων.

(Μονάδες **1.5**)

(Σύνολο μονάδων 6)

10. Την τελευταία δεκαετία τα βιολογικά τρόφιμα γίνονται όλο και πιο δημοφιλή στην αγορά.

Να αναφέρετε **τρεις** πληροφορίες που επιβάλλεται να αναγράφονται στην ετικέτα ενός βιολογικού τροφίμου, οι οποίες επιβεβαιώνουν τον καταναλωτή ότι πρόκειται για γνήσιο βιολογικό τρόφιμο.

(Μονάδες **6**)

- 5 -

ΜΕΡΟΣ Β΄

(40 Μονάδες)

Να απαντήσετε **και στις ΤΕΣΣΕΡΙΣ** ερωτήσεις.
Η κάθε ερώτηση βαθμολογείται με **δέκα μονάδες**.

1. Ο Κώστας είναι 21 ετών. Πρόσφατα, άρχισε να εργάζεται και θα ήθελε να αποκτήσει πιστωτική κάρτα για διευκόλυνση των συναλλαγών του.

α) Να αναφέρετε **τέσσερις** πληροφορίες που η τράπεζα θα ζητήσει από τον Κώστα για να προχωρήσει στην έκδοση της πιστωτικής του κάρτας.
(Μονάδες 2)

β) Να γράψετε τους **τρεις** τρόπους με τους οποίους η πιστωτική κάρτα μπορεί να διευκολύνει τον Κώστα στις συναλλαγές του.
(Μονάδες 3)

γ) Τι θα πρέπει να προσέξει ο Κώστας κατά τη χρήση της πιστωτικής του κάρτας για να μην αντιμετωπίζει προβλήματα; Να αναφέρετε **τρία** σημεία.
(Μονάδες 3)

δ) Ποιο **είδος κάρτας** θα συστήνατε στον Κώστα να χρησιμοποιεί για αγορές προϊόντων μέσω διαδικτύου και γιατί;
(Μονάδες 2)
(Σύνολο μονάδων 10)

2. Κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης και του θηλασμού, η διατροφή της γυναίκας μπορεί να επηρεάσει σε σημαντικό βαθμό τόσο την υγεία του βρέφους, όσο και της ίδιας της μητέρας.

α) Να επεξηγήσετε τη σημασία της αύξησης στην πρόσληψη του καθενός από τα πιο κάτω θρεπτικά συστατικά κατά την εγκυμοσύνη:

- Σίδηρο
- Φυλλικό οξύ

(Μονάδες 2)

β) Να ονομάσετε **δύο** τροφές πλούσιες σε Σίδηρο **και δύο** τροφές πλούσιες σε Φυλλικό οξύ.
(Μονάδες 2)

γ) Να αναφέρετε **δύο** πλεονεκτήματα που προσφέρει ο μητρικός θηλασμός στο βρέφος και **δύο** πλεονεκτήματα του θηλασμού στη μητέρα.
(Μονάδες 4)

./6..

δ) Να γράψετε **δύο** τροφές ή ποτά που πρέπει να αποφεύγονται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και του θηλασμού για προφύλαξη του βρέφους από προβλήματα υγείας.

(Μονάδες 2)

(Σύνολο μονάδων 10)

3. Ο ρόλος της σωστής διατροφής του αθλητή για την καλή σωματική κατάσταση και απόδοσή του, είναι ιδιαίτερα σημαντικός.

α) Να δικαιολογήσετε την πιο πάνω δήλωση δίνοντας **τρία** επιχειρήματα.

(Μονάδες 3)

β) Να γράψετε και να επεξηγήσετε πώς θα πρέπει να σχεδιάζουν οι αθλητές τα γεύματά τους για να μεγιστοποιήσουν τις ενεργειακές τους αποθήκες σε **γλυκογόνο** σε κάθε μια από τις πιο κάτω περιπτώσεις:

i. 2-4 ώρες πριν την προπόνηση

ii. Κατά τη διάρκεια της προπόνησης

iii. Μετά την προπόνηση

(Μονάδες 3)

γ) Να δικαιολογήσετε την αυξημένη ανάγκη των αθλητών για υγρά, δίνοντας **δύο** επιχειρήματα.

(Μονάδες 2)

δ) Για ποιους **δύο** λόγους, θα πρέπει να αποφεύγεται από τους αθλητές η υπερβολική κατανάλωση πρωτεΐνης που προέρχεται από τα συμπληρώματα πρωτεϊνών;

(Μονάδες 2)

(Σύνολο μονάδων 10)

4. Η κυρία Ελένη ανέλαβε να οργανώσει τη λειτουργία ενός καινούργιου εστιατορίου. Στόχος της είναι να ληφθούν όλα τα μέτρα για εξασφάλιση της ποιότητας των τροφίμων που θα προσφέρονται και για προστασία της υγείας των πελατών.

α) Η ανάπτυξη των μικροοργανισμών αποτελεί μια από τις κυριότερες αιτίες που προκαλούν ποιοτική υποβάθμιση και αλλοίωση στα τρόφιμα. Να γράψετε και να επεξηγήσετε **τέσσερις** από τους παράγοντες που επηρεάζουν τον πολλαπλασιασμό των μικροοργανισμών στα τρόφιμα.

(Μονάδες 4)

β) Να αναφέρετε **έξι** προληπτικά μέτρα που θα πρέπει να λαμβάνονται στους χώρους του εστιατορίου, καθώς και κατά το χειρισμό των τροφίμων από τους υπαλλήλους, για να αποφευχθεί η ανάπτυξη των μικροοργανισμών στα τρόφιμα και η πρόκληση τροφικών δηλητηριάσεων.

(Μονάδες **3**)

γ) Να αναφέρετε εκτός από τους μικροοργανισμούς, **τρεις** άλλες αιτίες που πιθανόν να προκαλούν υποβάθμιση της ποιότητας και αλλοιώσεις στα τρόφιμα.

(Μονάδες **3**)

(**Σύνολο μονάδων 10**)

----- ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ -----