

ΓΡΑΠΤΕΣ ΠΡΟΑΓΩΓΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΜΑΪΟΥ – ΙΟΥΝΙΟΥ

ΜΑΘΗΜΑ: ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ	ΧΡΟΝΟΣ: 2 ΩΡΕΣ	ΤΑΞΗ:
ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ:.....		ΒΑΘΜΟΣ:.....
ΤΜΗΜΑ:..... ΑΡΙΘΜΟΣ:..... ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:.....		ΟΛΟΓΡΑΦΩΣ:
ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ/ΤΡΙΑ:.....		ΥΠΟΓΡΑΦΗ:

----- ΚΑΤΟΧΗ ΚΙΝΗΤΟΥ Ή ΕΞΥΠΝΗΣ ΣΥΣΚΕΥΗΣ = ΔΟΛΙΕΥΣΗ -----

Γενικές οδηγίες:

- Να γράψετε με μπλε πένα
- Δεν επιτρέπεται η χρήση διορθωτικού υγρού ή διορθωτικής ταινίας
- Το εξεταστικό δοκίμιο αποτελείται από οκτώ (8) σελίδες
- Επιτρέπεται η χρήση μη προγραμματιζόμενης υπολογιστικής μηχανής

ΜΕΡΟΣ Α (Μονάδες 60)

Να απαντήσετε όλες τις ερωτήσεις 1-10. Κάθε ερώτηση βαθμολογείται με 6 μονάδες.

1. Η δημόσια υγεία ορίζεται ως η επιστήμη και η τέχνη προαγωγής της υγείας, πρόληψης ασθενειών και παράτασης της ζωής μέσα από οργανωμένες προσπάθειες της κοινωνίας.
Να αναφέρετε έξι (6) προβλήματα δημόσιας υγείας που κάθε κοινωνία προσπαθεί να καταπολεμήσει.

- i.
- ii.
- iii.
- iv.
- v.
- vi.(6μ.)

2. Η Ελένη καταναλώνει καθημερινά 2200 Kcal (χιλιοθερμίδες).

Να υπολογίσετε πόσες από αυτές πρέπει να προέρχονται από τους υδατάνθρακες, πόσες από τα λίπη και πόσες από τις πρωτεΐνες;

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....(6μ.)

3. α) Να εξηγήσετε τι είναι ο Βασικός Μεταβολισμός (B.M);

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....(3μ.)

β) Να αναφέρετε τρεις (3) παράγοντες που επηρεάζουν τον Βασικό Μεταβολισμό ενός ατόμου.

i.....
.....
ii.....
.....
iii.....
.....(3μ.)

4. Να αντιστοιχίσετε τα παρακάτω τρόφιμα με τη σωστή ομάδα λιπαρών οξέων στην οποία ανήκουν.

	Βούτυρο
Κορεσμένα λιπαρά οξέα	Σογιέλαιο
	Ελιές
Μονοακόρεστα λιπαρά οξέα	Αβοκάντο
	Ξηροί καρποί
Πολυακόρεστα λιπαρά οξέα	Κόκκινο κρέας
	(6μ.)

5. Να συμπληρώσετε τα κενά με την κατάλληλη λέξη.

Οι υδατάνθρακες στον οργανισμό δίνουν

Η είναι ο κυριότερος υδατάνθρακας που κυκλοφορεί στο αίμα.

Οι υδατάνθρακες αποθηκεύονται στον οργανισμό στους και στο συκώτι υπό μορφή

Οι φυτικές ίνες χωρίζονται σε δύο κατηγορίες και (6μ.)

6. α) Να αναφέρετε τους τρεις (3) τύπους φυσικής δραστηριότητας ανάλογα με τη γενική επίδραση που έχουν στο ανθρώπινο σώμα.

i.....

.....

ii.....

.....

iii.....

.....(3μ.)

β) Η άσκηση αναγνωρίζεται ως μέσο πρόληψης και σε κάποιες περιπτώσεις ως μέσο θεραπείας σοβαρών ασθενειών. Να αναφέρετε τρία (3) οφέλη της σωματικής δραστηριότητας στην υγεία.

- i.....
.....
ii.....
.....
iii.....
.....(3μ.)

7. α) Να αναφέρετε τρεις (3) στρατηγικές αντιμετώπισης στρεσογόνων καταστάσεων και δυσκολιών.

- i.
.....
ii.
.....
iii.
.....(3μ.)

β) Να σημειώσετε ΟΡΘΟ ή ΛΑΘΟΣ στις παρακάτω προτάσεις.

- Η αυτογνωσία είναι η ικανότητα του ατόμου να γνωρίζει καλά όλες τις πτυχές του εαυτού του
 - Σύμφωνα με τον Έρικ Έρικσον η μεγαλύτερη δυσκολία που αντιμετωπίζουν οι έφηβοι είναι η διαμόρφωση μιας ταυτότητας
 - Μορατόριουμ είναι η κατάσταση στην οποία τα άτομα έχουν δεσμευτεί σε μία ταυτότητα, η οποία έχει σχεδιαστεί από τους γονείς
- (3μ.)

8. Σύμφωνα με τους κανονισμούς της Ευρωπαϊκής Ένωσης, στις συσκευασίες των τροφίμων πρέπει να αναγράφονται συγκεκριμένες πληροφορίες που αφορούν το προϊόν. Να αναφέρετε έξι (6) από αυτές τις υποχρεωτικές πληροφορίες.

- i.....
.....
ii.....
.....

iii.....

 iv.....

 v.....

 vi.....
(6μ.)

9. α) Να αναφέρετε δύο (2) κοινά συμπτώματα των Σεξουαλικά Μεταδιδόμενων Νοσημάτων (Σ.Μ.Ν.).

i.....

 ii.....
(2μ.)

β) Να σημειώσετε ΟΡΘΟ ή ΛΑΘΟΣ στις παρακάτω προτάσεις.

- Ο ιός HIV προσβάλλει και καταστρέφει τα T4-λεμφοκύτταρα ενός οργανισμού
- Ένα άτομο που έχει μολυνθεί με τον ιό HIV έχει AIDS
- Η γονόρροια (βλεννόρροια) σε προχωρημένο στάδιο μπορεί να προκαλέσει βλάβη σε εσωτερικά όργανα (εγκέφαλο, καρδιά και πνεύμονες)
- Εάν η εγκυμονούσα πάσχει από σύφιλη, το έμβρυο παραμένει υγιές (4μ.)

10. Να αναφέρετε ένα (1) ρόλο των παρακάτω βιταμινών στον ανθρώπινο οργανισμό και ένα (1) παράδειγμα τροφής πλούσιας σε αυτές.

Βιταμίνη D:

.....

Βιταμίνη B 12:

.....

.

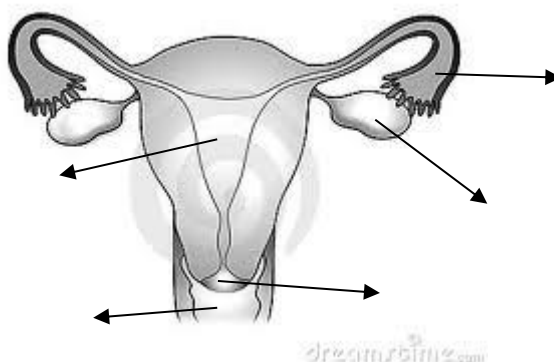
Βιταμίνη C:

.....
(6μ.)

ΜΕΡΟΣ Β (Μονάδες 40)

Να απαντήσετε όλες τις ερωτήσεις 1-4. Κάθε ερώτηση βαθμολογείται με 10 μονάδες.

1. α) Συμπληρώστε τα τόξα



(5μ.)

β) Συμπληρώστε τα κενά

- Στους όρχεις τα σπερματοζωάρια και η ορμόνη
- Ο σάκος που προστατεύει τους όρχεις ονομάζεται
- Στις επιδιδυμίδες και τα σπερματοζωάρια.

(5μ.)

2. α) Να συμπληρώσετε τον πιο κάτω πίνακα:

Θρεπτικά Συστατικά	Θερμίδες (Kcal)
ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ	
	9 kcal
	0 Kcal
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	
	4 kcal
ΑΛΚΟΟΛ	

(6μ.)

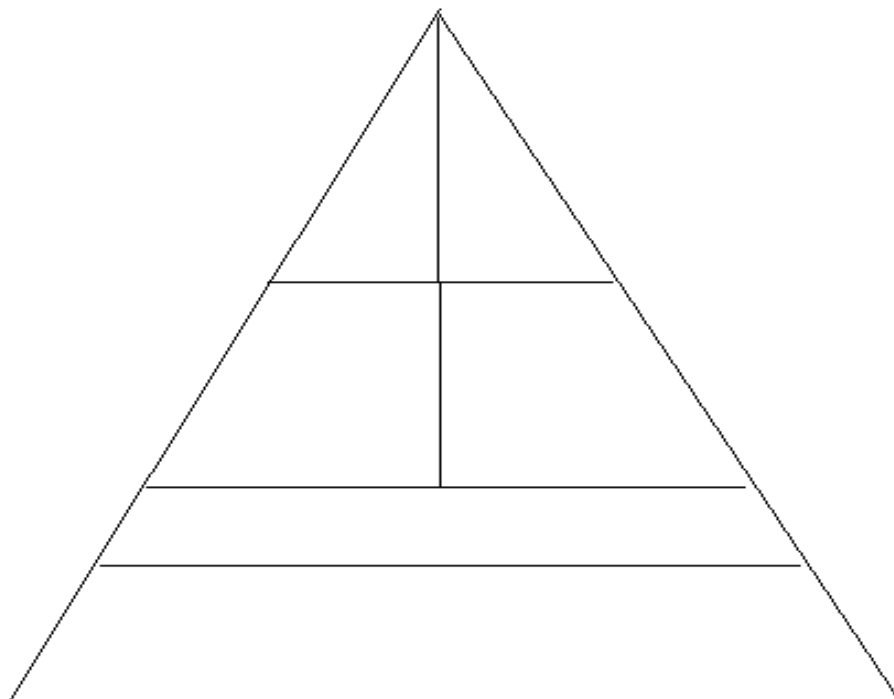
β) Να υπολογίσετε την **ενεργειακή αξία** σε Kcal της πιο κάτω τροφής.

Γάλα Ημιαποβουτυρωμένο: 1 ποτήρι

Πρωτεΐνες 8γρ., Υδατάνθρακες 12γρ., Λίπη 1,5 γρ.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....(4μ.)

3. α) Να τοποθετήσετε τις ομάδες τροφών στην Πυραμίδα Υγιεινής Διατροφής.



(6μ.)

β) Να τοποθετήσετε τα τρόφιμα που ακολουθούν στη σωστή ομάδα στην παραπάνω πυραμίδα: ελαιόλαδο, πατάτα, σολομός, αναρή.
(4μ.)

4. α) Να αναφέρετε δύο ρόλους των πρωτεϊνών στον ανθρώπινο οργανισμό;

- i.
.....
ii.
.....(2μ.)

β) Βάλε ✓ στη σωστή απάντηση όπου είναι αναγκαίο.

ΤΡΟΦΗ	ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ ΑΝΩΤΕΡΗΣ ΒΙΟΛΟΓΙΚΗΣ ΑΞΙΑΣ	ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ ΚΑΤΩΤΕΡΗΣ ΒΙΟΛΟΓΙΚΗΣ ΑΞΙΑΣ
Σόγια		
Φασόλια		
Κοτόπουλο		
Ψωμί		

(4μ.)

γ) Η Ιωάννα τη μεγάλη εβδομάδα αποφάσισε να νηστέψει. Δε θα τρώει ούτε γαλακτοκομικά, ούτε ψάρια. Τι θα συμβουλευάτε την Ιωάννα να κάνει ώστε το διαιτολόγιό της να μην έχει έλλειψη από πρωτεΐνη ανώτερης βιολογικής αξίας; Να δικαιολογήσετε και να δώσετε δύο (2) παραδείγματα.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....(4μ.)

ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ! ! !