**ΛΥΚΕΙΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΠΟΛΕΜΙΟΥ ΣΧΟΛΙΚΗ ΧΡΟΝΙΑ: 2017-18**

**ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ**

**ΜΑΪΟΥ- ΙΟΥΝΙΟΥ 2018**

|  |  |
| --- | --- |
| **Τάξη:** Β ΄ Λυκείου**Μάθημα:** Οικιακή οικονομία **Ημερομηνία:** 01 / 06 / 2018**Αρ. σελίδων: 11****Χρόνος εξέτασης:** 2.00 (Δύο ώρες ) | **Βαθμός****Αριθμητικώς: ……………………………****Ολογράφως: ……………………………****ΥΠΟΓΡΑΦΗ: ……………………………** |

**ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ...........................................................................ΤΜΗΜΑ:...........**

**ΟΔΗΓΙΕΣ**

* Το εξεταστικό δοκίμιο αποτελείται από έντεκα (11) σελίδες (συμπεριλαμβανομένης και της 1ης σελίδας)
* Να λύσετε **ΟΛΕΣ** τις ασκήσεις. Κάθε άσκηση του Α Μέρους βαθμολογείται με έξι (6) μονάδες. Κάθε άσκηση του Β Μέρους βαθμολογείται με δέκα (10) μονάδες. Όλες οι απαντήσεις σας να γραφτούν στον κενό χώρο που δίδεται πάνω στο εξεταστικό δοκίμιο.
* Επιτρέπεται η χρήση μη προγραμματιζόμενης υπολογιστικής μηχανής.
* Δεν επιτρέπεται η χρήση διορθωτικών υλικών.
* Γράφετε μόνο με μελάνι, μπλε χρώματος.

ΜΕΡΟΣ Α: ΝΑ ΛΥΣΕΤΕ **ΟΛΕΣ** ΤΙΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ. ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΜΕΡΟΣ ΕΙΝΑΙ ΣΥΝΟΛΟ 60 ΜΟΝΑΔΕΣ.

1)Τα τελευταία χρόνια έχει επιστημονικά αποδειχθεί ότι υπάρχει ισχυρή συσχέτιση ανάμεσα στις ελεύθερες ρίζες και την εμφάνιση διάφορων μορφών καρκίνου, καρδιοαγγειακών νοσημάτων και άλλων ασθενειών.

**(α)** Να ονομάσετε **τρεις (3)** βιταμίνες οι οποίες συμβάλλουν στην προστασία του οργανισμού από την καταστρεπτική δράση των ελεύθερων ριζών. (μον.3) Για κάθε βιταμίνη να γράψετε **δύο (2)** τροφές στις οποίες περιέχεται σε μεγάλες ποσότητες.

 (μον. 3)

|  |  |
| --- | --- |
| **Βιταμίνες** | **Πηγές** |
| 1. |  |
| 2. |  |
| 3. |  |

2) Η Μαρία πήγε στο νοσοκομείο και διαγνώστηκε με αφυδάτωση.

 α) Να αναφέρετε **δύο (2)** αιτίες της αφυδάτωσης

* ……………………………………………………………………..
* …………………………………………………………………….. (2μον)

β) Να αναφέρετε **δύο (2)** από τους ρόλους του νερού στον οργανισμό

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..………………………………………………………………………………………………………………………………………………. (4 μον.)

3) α) Όλα τα εκπαιδευτικά εργαλεία/μοντέλα ισορροπημένης διατροφής προωθούν τις **τρεις** βασικές αρχές της σωστής διατροφής. Αυτές είναι:

* …………………………………………………………………………………………………………
* ………………………………………………………………………………………………………..
* ………………………………………………………………………………………………………… (3 μον.)

β) Ημερήσιες συνιστώμενες εκατοστιαίες αναλογίες σε θρεπτικά συστατικά είναι:

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………… (3 μον.)

4) α) Να αναφέρετε **τρεις (3)** τρόπους αντιμετώπισης του άγχους:

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………… (3 μον.)

β) **Τρεις (3)** παράγοντες που διαμορφώνουν τις αξίες των ανθρώπων είναι:

* ……………………………………………………………………………………………………………………
* ……………………………………………………………………………………………………………………
* ……………………………………………………………………………………………………………………. (3 μον.)

5) α) Να ονομάσετε τα σημεία

 (5 μον.)

β) Κυκλώστε το σωστό. Η αποχή θεωρείται μέθοδος αντισύλληψης με αποτελέσματα επιτυχίας 100%. Σωστό/Λάθος (1 μον.)

6) α) Ο Ανδρέας σε ένα γεύμα πήρε 15γρ λίπη, 25γρ πρωτεϊνες, 30γρ υδατάνθρακες, 15mg ασβέστιο, 25mg σίδηρο, 10mg Βιταμίνη Α, 30γρ φυτικές ίνες. Να αναφέρετε πόσες θερμίδες πήρε. (Να φαίνονται οι πράξεις).

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….………. (4 μον.)

β) Οι ανάγκες σε θρεπτικά συστατικά διαφέρουν από άτομο σε άτομο. **Δύο (2)** από τους παράγοντες που επηρεάζουν τις ανάγκες μας για θερμίδες είναι:

* …………………………………………………………………………………………………………………….
* …………………………………………………………………………………………………………………… (2 μον.)

7) Συμπληρώστε τα κενά.

α) Η πρωτεϊνη είναι το ……………………………………….. σε ποσότητα συστατικό του σώματος. Οι πρωτεϊνες είναι πολύπλοκες αλυσίδες , οι οποίες σχηματίζονται από απλούστερες ενώσεις, τα αμινοξέα. Υπάρχουν περίπου………………………… διαφορετικά αμινοξέα. Τα αμινοξέα μπορούν να ταξινομηθούν σε ……………………………………………………………………… και ……………………………………………...……………………

β) Ανάλογα με τη βιολογική τους αξία οι πρωτεϊνες χωρίζονται σε …………………………………………………………….. και σε …………………………………………………………………

 (6 μον)

8) α) Τα λιπαρά οξέα χωρίζονται σε **τρείς (3)** κατηγορίες:

* ………………………………………………………………………………………………..
* ………………………………………………………………………………………………..
* ……………………………………………………………………………………………….. (3 μον.)

β) Τα απαραίτητα λιπαρά οξέα ονομάζονται λινελαϊκό οξύ και α- λινολενικό οξύ, γνωστά και ως ω6 και ω3 αντίστοιχα. Δώστε ένα παράδειγμα τροφής που περιέχει ω6 και ω3.

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….…. (3 μον.)

9)α) Συμπληρώστε τα παραδείγματα γευμάτων με βάση το ‘my plate’.

 Πρωϊνό Πιάτο Μεσημεριανό ή Βραδινό Πιάτο

 (4 μον.)

β) Το γάλα και το γιαούρτι αναφέρονται ως ξεχωριστές τροφές στο πιάτο και όχι ως τροφές που ανήκουν στην ομάδα «Γάλα και Γαλακτοκομικά προϊόντα. Για ποιο λόγο;

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….……………. (2 μον.)

10) α) Αναφέρετε **δύο (2)** Χαρακτηριστικά της Μεσογειακής Διατροφής.

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….….…….. (2 μον.)

Β) Συμπληρώστε τα κενά

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ** | **ΡΟΛΟΣ** | **ΠΗΓΕΣ** | **ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΕΛΛΕΙΨΗΣ** |
| …………………. | Μειώνει την πιθανότητα αρτηριοσκλήρωσης.Προστατεύει το καρδιαγγειακό σύστημα. Κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης βοηθά στον σχηματισμό της σπονδυλικής στήλης του εμβρύου. | Λαχανικά με σκούρο πράσινο χρώμα , πορτοκάλια, ψωμί ολικής άλεσης. | Δυσχιδή ράχη |
| Βιταμίνη C | Έχει αντιοξειδωτική δράση,Βοηθά στην απορρόφηση του σιδήρου από τις τροφές,Βοηθά στη σύνθεση συνδετικού ιστού (κολλαγόνο | ……………………..……………………..……………………..……………………….. | Σκορβούτο γνωστό και ως η νόσος των ναυτικών  |
| Β1 (Θειαμίνη) | Παραγωγή ενέργειας | ……………….. | Beri-Beri |
| Β 3 (Νιασίνη) | Παραγωγή ενέργειας | Δημητριακά | ………………….. |

 (4 μον.)

**ΜΕΡΟΣ Β**: Να λύσετε και τις (4) **τέσσερις ασκήσεις** . Κάθε άσκηση βαθμολογείται με δέκα (10) μονάδες.

**ΑΣΚΗΣΗ 1**

α) Τι είναι Ο Βασικός Μεταβολισμός; Αναφέρετε **τέσσερις (4)** παράγοντες που τον επηρεάζουν και πώς.

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..…………………(6 μον.)

β) Ο Κώστας είναι ένα παιδί 16 χρόνων με μέτρια δραστηριότητα (65%) και βάρος 70 κιλά. Βρείτε τις ημερήσιες του ανάγκες σε θερμίδες.

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………....…… (4 μον.)

**ΑΣΚΗΣΗ 2**

α) Οι υδατάνθρακες χωρίζονται σε **τρεις (3)** κατηγορίες. Ονομάστε τις κατηγορίες και δώστε ένα παράδειγμα από κάθε κατηγορία.

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………...… (3 μον.)

β) Η σημασία των φυτικών ινών στη διατροφή μας έχει τεράστια σπουδαιότητα. Δώστε **3 (τρία)** επιχειρήματα που αποδεικνύουν την ορθότητα της πιο πάνω δήλωσης.

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….……………………………………………………………………………………………………………………………… (3 μον.)

γ) Μια ποσότητα υδατανθράκων αποθηκεύεται στους μυς και στο συκώτι σε μορφή γλυκογόνου. Λένε ότι όσο πιο ψηλό είναι το μυϊκό γλυκογόνο πριν την άσκηση τόσο το καλύτερο. Για ποιο λόγο;

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….……………………………………………………………………………………………………………………………………...… (2 μον.)

δ) Για ποιο λόγο πρέπει να προτιμούμε τις τροφές με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη;

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….………………………………………………………………………………………………………………………………………….…………… (2 μον.)

**ΑΣΚΗΣΗ 3**

α) **Σενάριο** «Εδώ και καιρό αποταμιεύεις χρήματα από το χαρτζιλίκι σου για να αγοράσεις το αγαπημένο σου κινητό. Ο καλύτερος σου φίλος σε πλησιάζει και σε ρωτάει αν θα ήθελες να πας μαζί του και την οικογένειά του διακοπές. Θες πολύ να πας, όμως οι γονείς σου λένε ότι θα πρέπει να πληρώσεις τα έξοδα του ταξιδιού. Αν πας, δεν θα έχεις αρκετά χρήματα να αγοράσεις το κινητό που σου αρέσει». Πάρε μια απόφαση, λαμβάνοντας υπόψη τα στάδια διαδικασίας λήψης αποφάσεως. (Ονομαστικά τα 5 πρώτα στάδια και τι περιλαμβάνουν λαμβάνοντας υπόψη το σενάριο).

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….(10 μον.)

**ΑΣΚΗΣΗ 4**

α)Τι είναι ο οικογενειακός προγραμματισμός;

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………… (2 μον.)

β) Τι είναι η εμμηνόπαυση και τι η κλιμακτήριος;

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..……………………………………………………………………………………………………………………………………… (1 μον.)

γ) Ονομάστε **τέσσερα (4)** Σεξουαλικά Μεταδιδόμενα Νοσήματα.

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………… (1 μον.)

δ) Αναφέρετε **τρεις (3)** τρόπους μετάδοσης και **τρεις (3)** τρόπους που δεν μεταδίδεται ο ιός HIV.

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………… (6 μον.)

 Εισηγήτρια Συντονιστής Β.Δ Διευθυντής

Παπαϊωάννου Πωλίνα Αγαθοκλέους Χριστάκης Χριστοδουλίδης Ανδρέας