**ΙΕΠ- ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ- ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ**

**ΚΕΦ. 3.1 ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ**

**ΚΕΦ. 3.2 ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΤΑ ΤΟ ΘΗΛΑΣΜΟ**

**ΚΕΦ. 3.3 ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΤΑ ΤΗ ΒΡΕΦΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ**

**ΚΕΦ: 3.4 ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ**

**ΚΕΦ. 3.5 ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΦΗΒΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ**

**ΚΕΦ. 3.7 ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ**

Θέμα #17916- **Θέμα 4Ο**

Ο Βαλάντης είναι μαθητής στη Β΄ λυκείου. Του αρέσει να γευματίζει σε fast food, να τρώει πολλά γλυκά, να προσθέτει αλάτι στα φαγητά και να πίνει πολλά αναψυκτικά. Αντίθετα, ο συνομήλικος συμμαθητής του ο Θανάσης, τρέφεται υγιεινά και αθλείται έντονα με την ποδοσφαιρική του ομάδα.

α) Από τι πρέπει να χαρακτηρίζεται η δίαιτα που καταναλώνει ένας έφηβος; Για ποιο λόγο; β) Τι πρέπει να περιλαμβάνει η δίαιτα του εφήβου ώστε να καλύπτει τις ανάγκες του σε θρεπτικά συστατικά;

γ) Πως ο σύγχρονος τρόπος διασκέδασης των εφήβων επηρεάζει τη συμπεριφορά τους;

δ) Τι σημαίνει για τους έφηβους η διατήρηση του ισοζυγίου ενέργειας; Τι παίζει ρόλο σε αυτό;

ε) Τι έχει ιδιαίτερη σημασία στη περίπτωση των έντονα αθλούμενων εφήβων;

**Ενδεικτική Επίλυση**

α) Η δίαιτα που καταναλώνει ένας έφηβος πρέπει να χαρακτηρίζεται από μέτρο και

ποικιλία, με σκοπό την ομαλή ωρίμανση αλλά και τη διατήρηση της καλής υγείας κατά την

εφηβεία αλλά και στην υπόλοιπη ζωή του.

β) Μια δίαιτα πλούσια σε λαχανικά, φρούτα, όσπρια και δημητριακά, κρέας και

γαλακτοκομικά, μπορεί να καλύψει τις ανάγκες ενός εφήβου σε θρεπτικά συστατικά.

γ) Λόγω του σύγχρονου τρόπου διασκέδασης, η κατανάλωση οινοπνευματωδών από τους

εφήβους (όπως και το κάπνισμα) γίνεται σε καθημερινή βάση.

δ) Η διατήρηση του ισοζυγίου ενέργειας για τους έφηβους, σημαίνει να προσλαμβάνουν

τόση ενέργεια όση καταναλώνουν. Στη διατήρηση του ισοζυγίου ενέργειας μεγάλο ρόλο

παίζει η φυσική δραστηριότητα.

ε) Στους έφηβους που αθλούνται έντονα ιδιαίτερη σημασία έχει η επαρκής πρόσληψη

τροφίμων και υγρών, που εξαρτάται από την ένταση και τη διάρκεια της άσκησης.

#### Θέμα #17912 - Θέμα 4ο

#### Η Βασιλική επισκέπτεται την γιαγιά της, 78 ετών, στο χωριό μετά από πολύ καιρό. Παρατηρώντας τη γιαγιά της, διαπιστώνει πως έχει χάσει αρκετό βάρος. Οι γονείς της λένε ότι είναι απολύτως φυσιολογική η αλλαγή αυτή στην ηλικία της.

#### α) Σε ποιους παράγοντες οφείλεται ο χρόνιος υποσιτισμός στην τρίτη ηλικία; (μονάδες 5)

#### β) Από τι προσδιορίζονται τα προβλήματα υγείας στην τρίτη ηλικία; (μονάδες 5)

#### γ) Που οδηγούν οι επιπλέον μεταβολές στην πυκνότητα των οστών στην τρίτη ηλικία; (μονάδες 5)

#### δ) Να χαρακτηρίσετε τις πληθυσμιακές ομάδες της τρίτης ηλικίας, ανάλογα με τα ηλικιακά τους όρια. (μονάδες 5) ε) Από τι συνοδεύεται η γήρανση όσον αφορά τη σύσταση του σώματος; (μονάδες 5)

**Ενδεικτική Επίλυση**

α) Ο χρόνιος υποσιτισμός στην τρίτη ηλικία μπορεί να οφείλετε σε αλλαγές στην όρεξη και

στη γεύση, σε οδοντικά προβλήματα με μείωση της ικανότητας μάσησης, σε μείωση της

λειτουργικότητας του πεπτικού συστήματος, σε λήψη φαρμάκων για χρόνια νοσήματα.

β) Σ΄ αυτή την ηλικιακή περίοδο είναι αναμενόμενο να εμφανιστούν διάφορα προβλήματα

υγείας, τα οποία θα προσδιορίζονται από την κληρονομική προδιάθεση αλλά και τον μέχρι

τότε τρόπο ζωής.

γ) Οι επιπλέον μεταβολές στην πυκνότητα των οστών, οδηγούν σε οστεοπόρωση και μικρή

μείωση του ύψους.

δ) Το κομμάτι του πληθυσμού, που είναι από 65 ετών και πάνω, χαρακτηρίζεται ως

ηλικιωμένος πληθυσμός. Από 74 ετών και πάνω ονομάζονται υπερήλικοι.

ε) Όσον αφορά στη σύσταση του σώματος η γήρανση συνοδεύεται από προοδευτική

απώλεια της μυϊκής μάζας και αύξηση του σωματικού λίπους.

#### Θέμα #16880 - Θέμα 2ο

#### 2.1 Η ποιότητα του μητρικού γάλακτος επηρεάζεται από διάφορους παράγοντες.

#### α) Να εξηγήσετε με ποιο τρόπο η νικοτίνη και άλλες εξαρτησιογόνες ουσίες σχετίζονται με τον θηλασμό. (μονάδες 6)

#### β) Να προσδιορίσετε με ποιο τρόπο θα πρέπει να γίνεται η χορήγηση φαρμάκων στη θηλάζουσα. (μονάδες 6)

2.2 Η ενήλικη ζωή αποτελεί το μεγαλύτερο χρονικά στάδιο της ζωής και εμφανίζει αρκετές

ψυχοκοινωνικές αλλαγές.

α) Να διευκρινίσετε ποιες είναι οι ψυχοκοινωνικές μεταβολές που εμφανίζονται στην

ενηλικίωση. (μονάδες 6)

β) Να εξηγήσετε πως οι ψυχοκοινωνικές αλλαγές του ενήλικα επηρεάζουν τις συνήθειες

διατροφής. (μονάδες 7)

**Ενδεικτική Επίλυση**

2.1 α) Τα δυσμενή αποτελέσματα της νικοτίνης και των άλλων εξαρτησιογόνων ουσιών

εμφανίζονται και κατά τον θηλασμό, αφού περνούν στο βρέφος μέσω του θηλασμού,

προκαλώντας εθισμό και πλήθος άλλων παθολογικών προβλημάτων και δε θα πρέπει η

θηλάζουσα να υποκύπτει σ΄ αυτά.

β) Η χορήγηση φαρμάκων θα πρέπει να γίνεται μόνο έπειτα από συμβουλή ειδικευμένου

ιατρού, γιατί πολλά φάρμακα περνούν στο μητρικό γάλα και έχουν επιπτώσεις στο βρέφος.

2.2 α) Ο ενήλικας αρχίζει την επαγγελματική του σταδιοδρομία, αποκτά οικονομική

ανεξαρτησία, επιλέγει σύντροφο και δημιουργεί οικογένεια.

β) Οι κοινωνικές αυτές αλλαγές, που συνοδεύονται από ανάλογες ψυχολογικές εναλλαγές,

επιδρούν στην αγορά και προετοιμασία τροφίμων και στο σχεδιασμό των γευμάτων

επηρεάζοντας τις συνήθειες διατροφής.

#### Θέμα #16878 - Θέμα 2ο

2.1 Ο θηλασμός χαρακτηρίζεται από αυξημένες ανάγκες σε ενέργεια.

α) Να προσδιορίσετε από που προέρχεται η ενέργεια που απαιτείται τόσο για τον θηλασμό

όσο και για τις άλλες δραστηριότητες της μητέρας. (μονάδες 6)

β) Να διευκρινίσετε σε ποια περίπτωση που σχετίζεται με το θηλασμό, η πρόσληψη

ενέργειας από τη διατροφή θα πρέπει να αυξηθεί ανάλογα. (μονάδες 6)

2.2 Το μητρικό γάλα είναι αναμφισβήτητα η καλύτερη επιλογή για τη διατροφή ενός

βρέφους.

α) Να ορίσετε την έννοια της βιοδιαθεσιμότητας του μητρικού γάλακτος. (μονάδες 7)

β) Να εξηγήσετε γιατί οι Διεθνείς οργανισμοί υγείας, συστήνουν τον αποκλειστικό θηλασμό

του βρέφους για τους πρώτους 6 μήνες της ζωής του. (μονάδες 6)

**Ενδεικτική Επίλυση**

2.1 α) Η ενέργεια, που απαιτείται για το θηλασμό, αλλά και τις άλλες δραστηριότητες της

μητέρας προέρχεται από: τη δίαιτά της και το σωματικό λίπος, που έχει αποθηκεύσει κατά

τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

β) Εάν ο θηλασμός κρατήσει σε διάρκεια ή εάν το βάρος της θηλάζουσας μειωθεί κάτω από

το φυσιολογικό της, τότε η πρόσληψη ενέργειας από τη διατροφή θα πρέπει να αυξηθεί

ανάλογα.

2.2 α) Με τον όρο βιοδιαθεσιμότητα χαρακτηρίζεται η χρησιμοποίηση των συστατικών από

τον οργανισμό, που στην περίπτωση του μητρικού γάλακτος είναι πιο αποτελεσματική.

β) Είναι σημαντικό να τηρηθεί αυτή η χρονική περίοδος, γιατί η πρώιμη εισαγωγή άλλων

τροφίμων εκτός από γάλα προκαλεί μείωση του παραγόμενου γάλακτος και πρόωρη

διακοπή του θηλασμού.

#### Θέμα #16877- Θέμα 2ο

2.1 Εκτός από τη διατροφή και το βάρος της μητέρας, πολλοί άλλοι παράγοντες επηρεάζουν

την πορεία και το αποτέλεσμα της εγκυμοσύνης.

α) Να προσδιορίσετε τέσσερεις (4) παράγοντες που επηρεάζουν αρνητικά την εγκυμοσύνη.

β) Να αναφέρετε τέσσερεις (4) αρνητικές επιδράσεις που προκαλούν οι παράγοντες που

επηρεάζουν αρνητικά την εγκυμοσύνη.

2.2 Η φροντίδα της υγείας της γυναίκας σημαίνει και φροντίδα της υγείας του βρέφους.

α) Να καταγράψετε με ποιο τρόπο η γυναίκα οφείλει να φροντίζει την υγεία της.

β) Να εξηγήσετε πως επηρεάζει το χαμηλό βάρος της γυναίκας πριν τη σύλληψη καθώς και

η μικρή αύξηση βάρους στην εγκυμοσύνη, τα μωρά.

**Ενδεικτική Επίλυση**

2.1 α) Κάπνισμα, αλκοόλ, καφεΐνη, φάρμακα και εξαρτησιογόνες ουσίες.

β) Μείωση ρυθμού ανάπτυξης του εμβρύου, νοητικά προβλήματα, σοβαρές εγκεφαλικές

αλλοιώσεις, περιορισμένος ρυθμός ανάπτυξης, νοητική καθυστέρηση, πιθανότητα

αυτόματης αποβολής, τερατογένεση, βλάβες στο νευρικό και σε άλλα συστήματα, αύξηση

πιθανότητας αιφνίδιου βρεφικού θανάτου.

2.2 α) Η γυναίκα οφείλει να φροντίζει την υγεία της: αποφεύγοντας τις καταχρήσεις,

διατηρώντας ένα υγιές σωματικό βάρος με σωστή διατροφή και άσκηση, αποκτώντας κατά

την εγκυμοσύνη το απαραίτητο επιπλέον βάρος.

β) Γυναίκες με πολύ χαμηλό βάρος πριν τη σύλληψη και μικρή αύξηση βάρους κατά την

εγκυμοσύνη έχουν περισσότερες πιθανότητες να γεννήσουν πρόωρα και μικρόσωμα μωρά.

#### Θέμα #16870- Θέμα 2ο

2.1 Στην ενήλικη ζωή παρουσιάζονται αρκετές φυσιολογικές αλλαγές.

α) Να επισημάνετε την πιο αξιοσημείωτη αλλαγή στους περισσότερους ενήλικες και να

αναφέρετε με τι συνδυάζεται αυτή η αλλαγή.

β) Να περιγράψετε τις φυσιολογικές μεταβολές που παρουσιάζονται επίσης στις ενήλικες

γυναίκες

2.2 Η ισορροπημένη δίαιτα στην εφηβεία πρέπει να χαρακτηρίζεται από μέτρο και ποικιλία.

α) Να προσδιορίσετε πέντε (5) διατροφικές συμβουλές με ιδιαίτερη σημασία για τους

εφήβους.

β) Να ονοματίσετε τι παίζει μεγάλο ρόλο στη διατήρηση του ισοζυγίου ενέργειας στους

εφήβους.

**Ενδεικτική Επίλυση**

2.1 α) Η πιο αξιοσημείωτη αλλαγή στους περισσότερους ενήλικες είναι η πρόσληψη

βάρους, που συνδυάζεται με αναπροσαρμογή της σύστασης του σώματος: ο μυϊκός ιστός

περιορίζεται και οι αποθήκες λίπους αυξάνουν σε όγκο.

β) Στις ενήλικες γυναίκες παρουσιάζονται, επίσης, ορμονικές μεταβολές , που πυροδοτούν

τον κύκλο της αναπαραγωγής. Η έναρξη της εμμηνόπαυσης που κλείνει αυτόν τον κύκλο, σε

γενικές γραμμές, δεν πραγματοποιείται πριν τα 40 έτη της ζωής, ενώ τότε μπορεί να

παρουσιαστεί οστεοπόρωση.

2.2 α) Οι διατροφικές συμβουλές με ιδιαίτερη σημασία για τους εφήβους συνοψίζονται

παρακάτω: Τρώτε όσο χρειάζεται. Φροντίστε τα γεύματα να γίνονται σε τακτικά

διαστήματα. Παίρνετε πλήρες πρωϊνό. Αποφεύγετε τα οινοπνευματώδη και τα αναψυκτικά.

Περιορίστε το αλάτι, τα λίπη, τα γλυκίσματα και τα fast foods.

β) Στη διατήρηση του ισοζυγίου ενέργειας μεγάλο ρόλο παίζει η φυσική δραστηριότητα.

#### Θέμα #16866 - Θέμα 2ο

2.1 Στην τρίτη ηλικία εμφανίζονται αρκετές ψυχοκοινωνικές αλλαγές.

α) Να διατυπώσετε τις καταστάσεις εκείνες, που μπορεί ως αποτέλεσμά τους, να

εμφανίσουν κατάθλιψη οι ηλικιωμένοι. (μονάδες 6)

β) Να αναφέρετε ποια ψυχοκοινωνική αλλαγή στην τρίτη ηλικία μπορεί να οδηγήσει σε

υποσιτισμό καθώς και τον τρόπο που γίνεται αυτό. (μονάδες 6)

2.2 Η διαδικασία του θηλασμού είναι ιδιαίτερα απαιτητική κυρίως για τις μητέρες, που

θηλάζουν αποκλειστικά τα παιδιά τους για κάποιους μήνες.

α) Να αιτιολογήσετε γιατί είναι απαραίτητη για την υγεία και αντοχή της θηλάζουσας μια

επαρκής και ισορροπημένη δίαιτα. (μονάδες 8)

β) Να αναφέρετε τις θερμίδες που απαιτούνται επιπλέον ημερησίως κατά το θηλασμό.

(μονάδες 5)

**Ενδεικτική Επίλυση**

2.1 α) Συχνά σ΄ αυτή την ηλικιακή ομάδα εμφανίζεται κατάθλιψη ως αποτέλεσμα ύπαρξης

χρόνιων ασθενειών, μοναξιάς και απομόνωσης, απώλειας αγαπημένων προσώπων,

οικονομικών προβλημάτων ή και νευρολογικών παραγόντων.

β) Οι περισσότεροι ηλικιωμένοι αναπτύσσουν φοβία για τον έξω κόσμο. Έχουν την τάση

λοιπόν να περιορίζονται στο σπίτι, με συνέπεια να εξαρτάται από άλλους ακόμα και η

προμήθεια και προετοιμασία των γευμάτων τους. Αυτό συχνά οδηγεί σε υποσιτισμό

2.2 α) Μια επαρκής και ισορροπημένη δίαιτα είναι απαραίτητη για την υγεία και αντοχή της

θηλάζουσας, καθώς πρέπει να αναπληρώσει τα αποθέματα θρεπτικών συστατικών, που

εξαντλήθηκαν κατά την εγκυμοσύνη αλλά και για να παράγει επαρκώς μητρικό γάλα,

εξασφαλίζοντας τη σωστή ανάπτυξη του βρέφους.

β) Οι συστάσεις για τις ενεργειακές ανάγκες κατά το θηλασμό αναφέρουν επιπλέον

διαιτητική πρόσληψη 500 θερμίδων την ημέρα σε σχέση με τις γυναίκες που δεν θηλάζουν.

Τα αποθέματα λίπους προσφέρουν επίσης 100-150 θερμίδες ημερησίως.

#### Θέμα #16198- Θέμα 2ο

2.1 Στη διατροφική συμπεριφορά των εφήβων επιδρούν αρκετοί παράγοντες.

α) Να εξηγήσετε πως επηρεάζονται οι τελικές αποφάσεις και οι διατροφικές συνήθειες των

νέων στα πλαίσια της διαφήμισης. (μονάδες 7)

β) Να αναφέρετε τι έχει ιδιαίτερη σημασία στην περίπτωση έντονα αθλούμενων εφήβων.

(μονάδες 5)

2.2 Το γάλα είναι η σημαντικότερη τροφή για το βρέφος τους πρώτους μήνες της ζωής του.

α) Να διατυπώσετε τους παράγοντες που επηρεάζουν τη διάρκεια του θηλασμού από 6

μήνες έως 3 χρόνια. (μονάδες 10)

β) Να προσδιορίσετε τις αλλαγές που γίνονται στα γεύματα με το γάλα, όταν το βρέφος

αρχίζει να τρώει με το κουτάλι. (μονάδες 3)

**Ενδεικτική Επίλυση**

2.1 α) Οι έφηβοι είναι ιδιαίτερα επιρρεπείς σε διαφημίσεις. Εξάλλου, η προβολή προτύπων

όπως είναι τα λιπόσαρκα μοντέλα της μόδας και αρρενωποί ηθοποιοί με αφύσικα

γυμνασμένα κορμιά έχουν δημιουργήσει σύγχυση στους έφηβους, οδηγώντας τους πολλές

φορές σε ακραίες καταστάσεις όπως είναι η χρήση βλαβερών συμπληρωμάτων και η

νευρική ανορεξία-βουλιμία.

β) Στην περίπτωση έντονα αθλούμενων εφήβων ιδιαίτερη σημασία θα πρέπει να δοθεί

στην επαρκή πρόσληψη τροφίμων αλλά και υγρών, που εξαρτάται από την ένταση και τη

διάρκεια της άσκησης.

2.2 α) Η διάρκεια του θηλασμού μπορεί να ποικίλει από 6 μήνες έως 3 χρόνια, ανάλογα με:

την άνεση και την ικανότητα της μητέρας να θηλάσει, τις φυσιολογικές ανάγκες του

βρέφους, την προσφορά εναλλακτικών ή συμπληρωματικών τροφίμων.

β) Μετά τον 6ο μήνα το γάλα περιορίζεται (5οοml) στο πρωϊνό και το τελευταίο γεύμα πριν

τον ύπνο.

#### Θέμα #16195- Θέμα 2ο

2.1 Η ισορροπημένη δίαιτα τόσο στη βρεφική όσο και στη παιδική ηλικία, περιλαμβάνει

αλλά και εξαιρεί κάποια τρόφιμα.

α) Να εξηγήσετε ποια τρόφιμα πρέπει να εξαιρούνται ή δεν πρέπει να προστίθενται, στη

διατροφή του βρέφους μέχρι το τέλος του πρώτου χρόνου. (μονάδες 6)

β) Να περιγράψετε τι θα πρέπει να περιλαμβάνει το καθημερινό διαιτολόγιο του παιδιού

(παιδική ηλικία). (μονάδες 6)

2.2 H διατροφική συμπεριφορά των εφήβων επηρεάζεται από διάφορους παράγοντες.

α) Να εξηγήσετε πως επηρεάζονται οι τελικές αποφάσεις και οι διατροφικές συνήθειες των

νέων στα πλαίσια της οικογένειας. (μονάδες 8)

β) Να επισημάνετε τι καταναλώνουν λιγότερο και τι περισσότερο οι έφηβοι. (μονάδες 5)

**Ενδεικτική Επίλυση**

2.1 α) Εξαίρεση αποτελούν οι ξηροί καρποί λόγω κινδύνου πνιγμού, τα καυτερά και

πικάντικα τρόφιμα, ενώ καλό είναι να μην προστίθενται στη τροφή ζάχαρη και αλάτι.

β) Το καθημερινό διαιτολόγιο του παιδιού θα πρέπει να περιλαμβάνει: 2-4 φρούτα είτε

ωμά είτε πολτοποιημένα είτε σαν χυμό, 2-4 μερίδες γαλακτοκομικών δηλαδή γάλα,

γιαούρτι, τυρί και τουλάχιστον 1 μερίδα λαχανικά, σαλάτα με το γεύμα.

2.2 α) Στην ηλικία αυτή, και τα δύο φύλα έχουν την τάση να επιβάλλουν την ανεξαρτησία

τους και να συμπεριφέρονται σαν να είναι πλέον ενήλικα άτομα. Μια εκδήλωση της τάσης

αυτής είναι και η διατροφή τους εκτός σπιτιού με πρόχειρα φαγητά, αεριούχα ποτά και

γλυκά, σε βάρος των κύριων γευμάτων, τα οποία θα ικανοποιούσαν τις διαιτητικές τους

ανάγκες. Συχνά, άλλωστε, παρατηρείται έλλειψη ενημέρωσης των γονέων σε θέματα

διατροφής, με αποτέλεσμα να μην μπορούν να κάνουν σωστές διατροφικές επιλογές για τα

παιδιά τους. Επιπλέον, ο σύγχρονος τρόπος ζωής αναγκάζει τους γονείς πολλές φορές να

καταφεύγουν στην εύκολη λύση του γρήγορου, έτοιμου φαγητού.

β) Οι έφηβοι καταναλώνουν λιγότερες βιταμίνες και ανόργανα στοιχεία απ’ ότι συνιστάται,

ενώ καταναλώνουν περισσότερο λίπος, ζάχαρη, πρωτεΐνη και νάτριο.

#### Θέμα #16193 - Θέμα 2ο

2.1 Οι πρώτοι μήνες διατροφής του βρέφους είναι πολύ σημαντικοί για τη ζωή του.

α) Να περιγράψετε με ποιο τρόπο, γίνονται αντιληπτές οι τροφικές αλλεργίες που μπορούν

να προκύψουν σε ένα βρέφος. (μονάδες 9)

β) Να αναφέρετε σε ποιο κοινό όφελος συμβάλει για μητέρα και βρέφος, ο μητρικός

θηλασμός. (μονάδες 3)

2.2 Μια ισορροπημένη δίαιτα στην παιδική ηλικία είναι καθημερινή έννοια για τους γονείς.

α) Να διατυπώσετε τον πρακτικό κανόνα για την ποσότητα του φαγητού που πρέπει να

σερβιριστεί στα παιδιά ανάλογα με την ηλικία τους. (μονάδες 7)

β) Να αναφέρετε πόσες φορές την εβδομάδα πρέπει να καταναλώνονται όσπρια, ψάρι,

κρέας και κοτόπουλο κατά την παιδική ηλικία. (μονάδες 6)

**Ενδεικτική Επίλυση**

2.1 α) Μετά τους 4 με 6 πρώτους μήνες μπορεί να αρχίσει η σταδιακή εισαγωγή στο

διαιτολόγιο του βρέφους ημιστερεών τροφίμων. Τα νέα τρόφιμα θα πρέπει να εισάγονται

μόνο ένα κάθε φορά, ώστε να γίνουν αντιληπτές τυχόν τροφικές αλλεργίες.

β) Ο θηλασμός συμβάλλει στο συναισθηματικό δεσμό μεταξύ μητέρας και βρέφους.

2.2 α) Σχετικά με την ποσότητα που πρέπει να σερβιριστεί στα παιδιά ανάλογα με την

ηλικία τους είναι να σερβίρουμε μια κουταλιά από κάθε τρόφιμο για κάθε έτος της ηλικίας

τους.

β) Μια φορά την εβδομάδα καλό είναι να καταναλώνονται όσπρια και μια φορά ψάρι, ενώ

το κρέας και το κοτόπουλο να αποτελούν κύριο γεύμα 2-4 φορές.

#### Θέμα #16190 - Θέμα 2ο

2.1 Η ισορροπημένη δίαιτα στα διάφορα στάδια της ζωής είναι πολύ σημαντική.

α) Να περιγράψετε τι θα πρέπει να καταναλώνει μια θηλάζουσα μητέρα για να αποφύγει

τον κίνδυνο αφυδάτωσης. (μονάδες 6)

β) Να αναφέρετε ποια είναι η σημασία του πρωϊνού σε παιδιά σχολικής ηλικίας. (μ. 6)

2.2 Πολλοί παράγοντες επηρεάζουν συμβάλλουν στην πορεία της εγκυμοσύνης.

α) Να αναγνωρίσετε τις συνήθειες της εγκύου οι οποίες κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης

αλλά και πριν τη σύλληψη, παίζουν ουσιαστικό και κρίσιμο ρόλο στην υγεία του βρέφους.

(μονάδες 7)

β) Να ονοματίσετε τα δύο βασικά γεγονότα που χαρακτηρίζουν την εγκυμοσύνη. (μον 6)

**Ενδεικτική Επίλυση**

2.1 α) Η θηλάζουσα είναι απαραίτητο να καταναλώνει πολλά υγρά, κυρίως νερό αλλά και

γάλα, φυσικούς χυμούς, για να αποφύγει τον κίνδυνο αφυδάτωσης.

β) Η σημασία του πρωϊνού είναι πολύ μεγάλη, ιδιαίτερα για τα παιδιά σχολικής ηλικίας,

αφού έρευνες έχουν δείξει ότι, παιδιά που δεν τρώνε πρωϊνό έχουν μικρότερη επίδοση στο

σχολείο και δείχνουν κουρασμένα.

2.2 α) Οι συνήθειες της εγκύου – κάπνισμα, λήψη φαρμάκων και εξαρτησιογόνων ουσιών,

κατανάλωση αλκοόλ, καφεΐνης- κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης αλλά ακόμα και πριν τη

σύλληψη παίζουν ουσιαστικό και κρίσιμο ρόλο στη υγεία του βρέφους.

β) Οι φυσιολογικές και μεταβολικές προσαρμογές της μητέρας και η αύξηση και ωρίμανση

του εμβρύου και του πλακούντα.

#### Θέμα #16188- Θέμα 2ο

2.1 Η εφηβεία είναι μια σημαντική περίοδος στη ζωή του ανθρώπου.

α) Να προσδιορίσετε ποια περίοδος ονομάζεται «αυξητική αιχμή». Σε ποια ηλικία

παρατηρείται και πως διαφοροποιείται στα δύο φύλα; (μονάδες 8)

β) Να αναφέρετε που καταλήγουν οι διαδικασίες που συμβαίνουν στην εφηβική ηλικία.

(μονάδες 4)

2.2 Οι διαταραχές στο ισοζύγιο ενέργειας είναι πρόβλημα σε κάθε στάδιο ζωής του

ανθρώπου.

α) Να αναφέρετε, σε τι οδηγεί κατά την εφηβική ηλικία, η διαταραχή του ισοζυγίου

ενέργειας για μεγάλο χρονικό διάστημα. (μονάδες 6)

β) Να εξηγήσετε τι συμβαίνει όταν οι απαιτήσεις σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά της

εγκύου δεν είναι ανάλογες με το στάδιο ανάπτυξης του εμβρύου. (μονάδες 7)

**Ενδεικτική Επίλυση**

2.1 α) Η «αυξητική αιχμή» ονομάζεται εκείνη η περίοδος της εφηβείας που αποκτάται το

μεγαλύτερο ποσοστό του ύψους. Η 18μηνη έως 24μηνη αυτή περίοδος συμβαίνει σε

διαφορετικές ηλικίες για τα διάφορα άτομα, συμβαδίζοντας με τη γενική σεξουαλική

ωρίμανση. Συμβαίνει νωρίτερα στα κορίτσια παρά στα αγόρια.

β) Η εφηβική ηλικία πυροδοτεί μια σειρά διαδικασιών, που καταλήγουν στη σωματική και

σεξουαλική ωρίμανση, με την ικανότητα για αναπαραγωγή.

2.2 α) Διαταραχή του ισοζυγίου ενέργειας για μεγάλο χρονικό διάστημα οδηγεί είτε σε

απίσχνανση είτε σε παχυσαρκία με δυσμενείς συνέπειες.

β) Στην περίπτωση που οι απαιτήσεις αυτές δεν ικανοποιούνται, αρχίζουν να εξαντλούνται

τα αποθέματα της μητέρας και υπάρχει κίνδυνος για την υγεία της και την υγεία του

εμβρύου.

#### Θέμα #19448- Θέμα 4 ο

Η Άννα παρατηρώντας τον πατέρα της διαπιστώνει πως τα τελευταία χρόνια έχει πάρει

βάρος. Ο πατέρας της, που είναι 45 ετών, ανησυχεί για ασθένειες που μπορούν να

εμφανιστούν στο μέλλον και προσπαθεί να έχει υγιεινές συνθήκες διαβίωσης.

α) Από τι χαρακτηρίζεται η ενήλικη ζωή και ποια είναι τα ηλικιακά όριά της; (μονάδες 6)

β) Σε τι δίνει έμφαση η διατροφή κατά την ενήλικη ζωή; (μονάδες 5)

γ) Ποιες αναπροσαρμογές εμφανίζονται στη σύσταση του σώματος στους ενήλικες;

(μονάδες 6)

δ) Ποιες είναι οι υγιεινές συνήθειες διαβίωσης που πρέπει να έχει ένας ενήλικας για την

προάσπιση της υγείας του; (μονάδες 8)

**Ενδεικτική Επίλυση**

α) Η ενήλικη ζωή χαρακτηρίζεται από τη διάθεση για αυτονομία και δημιουργία και τα

ηλικιακά της όρια είναι από 18 έως 64 ετών.

β) Η διατροφή κατά την ενήλικη ζωή, δίνει έμφαση στη σημασία της δίαιτας για τη

διατήρηση της καλής υγείας και την πρόληψη διαφόρων χρόνιων παθήσεων.

γ) Στους ενήλικες, οι αναπροσαρμογές που εμφανίζονται στη σύσταση του σώματος είναι ο

περιορισμός του μυϊκού ιστού και η αύξηση σε όγκο των αποθηκών του λίπους.

δ) Οι υγιεινές συνήθειες διαβίωσης που πρέπει να έχει ένας ενήλικας για την προάσπιση

της υγείας του είναι: η καθημερινή σωματική άσκηση, ο έλεγχος του άγχους, η αποφυγή

του αλκοόλ και του τσιγάρου και η ισορροπημένη διατροφή.

#### Θέμα #19447- Θέμα 4ο

Η Κυριακή έχει δίδυμα αδελφάκια, ένα αγοράκι και ένα κοριτσάκι και είναι ιδιαίτερα

εντυπωσιασμένη από την ανάπτυξή τους. Στη διατροφή των 6 μηνών διδύμων, πρόκειται να

εισαχθούν νέες τροφές παράλληλα με τον μητρικό θηλασμό.

α) Ποια διαφορά εμφανίζεται μεταξύ των δύο φύλων στη σύσταση του σώματος, ακόμα

και από την βρεφική ηλικία; (μονάδες 6)

β) Τι είναι οι καμπύλες ανάπτυξης; Για ποιο λόγο χρησιμοποιούνται και τι απεικονίζουν;

(μονάδες 8)

γ) Από ποιους παράγοντες εξαρτάται ο ρυθμός ανάπτυξης κάθε βρέφους; (μονάδες 5)

δ) Ποια μορφή θα πρέπει να έχουν τα τρόφιμα όταν γίνεται η σταδιακή εισαγωγή τους στο

διαιτολόγιο ενός βρέφους 6 μηνών; Να αναφέρετε παραδείγματα. (μονάδες 6)

**Ενδεικτική Επίλυση**

α) Η διαφορά που εμφανίζεται μεταξύ των δύο φύλων ακόμα και από την βρεφική ηλικία

είναι η αποθήκευση περισσότερου λίπους στα κορίτσια απ’ ότι στα αγόρια.

β) Οι καμπύλες ανάπτυξης είναι γραφικές παραστάσεις που χρησιμοποιούνται για την

αξιολόγηση του ρυθμού ανάπτυξης ενός βρέφους και απεικονίζουν τις μεταβολές του

βάρους και του ύψους του σε σχέση με το χρόνο, σ΄ ένα συγκεκριμένο πληθυσμό βρεφών.

γ) Ο ρυθμός ανάπτυξης κάθε βρέφους εξαρτάται από γενετικούς, περιβαλλοντικούς και

διατροφικούς παράγοντες.

δ) Για ένα βρέφος 6 μηνών, τα τρόφιμα που εισάγονται σταδιακά στο διαιτολόγιο του

πρέπει να είναι σε ημιστερεά μορφή, όπως είναι τα πολτοποιημένα φρούτα και λαχανικά

και οι κρέμες δημητριακών που είναι φτωχές σε φυτικές ίνες πχ το ρυζάλευρο.

#### Θέμα #19446- Θέμα 4ο

Ο μικρός αδερφός του Άγγελου, που πηγαίνει στη Β΄ τάξη του Δημοτικού, δεν τρώει πρωινό

και έχει «ιδιοτροπίες» στο φαγητό, με αποτέλεσμα να αρνείται τροφές που έτρωγε. α) Τι

πρέπει να κάνουν οι γονείς ενός παιδιού για να αντιμετωπίσουν τις «ιδιοτροπίες» του στο

φαγητό; (μονάδες 6)

β) Να σημειώσετε την αξία του πρωινού στα παιδιά σχολικής ηλικίας. (μονάδες 6)

γ) Ποια είναι τα χαρακτηριστικά των φαγητών και των τροφίμων που τα κάνει πιο ελκυστικά

στα παιδιά, με αποτέλεσμα να τα προτιμούν; (μονάδες 7)

δ) Ποια κριτήρια θα πρέπει να έχει η ορθή επιλογή των μικρογεύματων των παιδιών που

κάνουν οι γονείς; (μονάδες 6)

**Ενδεικτική Επίλυση**

α) Για να αντιμετωπίσουν οι γονείς τις «ιδιοτροπίες» ενός παιδιού στο φαγητό, θα πρέπει

να συνεχίζουν να του προσφέρουν ποικιλία τροφίμων, συμπεριλαμβάνοντας τα αγαπημένα

του τρόφιμα και υποκαθιστώντας αυτά που δεν του αρέσουν με άλλα της ίδιας ομάδας

β) Η σημασία του πρωινού είναι πολύ μεγάλη, ιδιαίτερα για τα παιδιά σχολικής ηλικίας,

αφού έρευνες έχουν δείξει ότι, τα παιδιά που δεν τρώνε πρωινό έχουν μικρότερη επίδοση

στο σχολείο και δείχνουν κουρασμένα.

γ) Τα χαρακτηριστικά που έχουν τα φαγητά και τα τρόφιμα που θα τα κάνουν πιο

ελκυστικά στα παιδιά είναι: η γεύση, η υφή, η θερμοκρασία, η οσμή, το σχήμα, ο τρόπος

εμφάνισης στο πιάτο καθώς και το αν έχουν έντονα χρώματα και είναι ζουμερά και

τραγανιστά.

δ) Ορθά επιλεγμένα μικρογεύματα για τα παιδιά, θεωρούνται από τους γονείς αυτά που

έχουν μεγάλη θρεπτική πυκνότητα και δεν ευνοούν την ανάπτυξη τερηδόνας.

#### Θέμα #19445- Θέμα 4ο

Η μητέρα του Ισίδωρου θηλάζει το 3 μηνών μωρό της οικογένειας και ανησυχεί για πιθανές

αλλεργίες που μπορεί να παρουσιάσει καθώς θέλει να εισάγει και άλλα τρόφιμα στη

διατροφή του. Παράλληλα προσπαθεί να χάσει τα κιλά της εγκυμοσύνης, αλλά δεν είναι

ευχαριστημένη από την αργή απώλεια βάρους που συμβαίνει στο θηλασμό και θέλει να

ακολουθήσει υποθερμιδική δίαιτα.

α) Τι μπορεί να συμβεί, όσο αφορά το μητρικό γάλα, αν μια θηλάζουσα ακολουθεί μια

υποθερμιδική δίαιτα; (μονάδες 6)

β) Τι αποτέλεσμα θα είχε στο βρέφος η μείωση της παραγωγής γάλακτος από την μητέρα

λόγω του περιορισμού των θερμίδων που προσλαμβάνει; (μονάδες 6)

γ) Μπορεί να ενοχοποιηθεί το μητρικό γάλα για βρεφικές αλλεργίες; Για ποιο λόγο;

(μονάδες 7)

δ) Τι προκαλεί στο θηλασμό, η εισαγωγή άλλων τροφίμων στη διατροφή ενός βρέφους;

(μονάδες 6)

**Ενδεικτική Επίλυση**

α) Όταν μια θηλάζουσα ακολουθεί υποθερμιδική δίαιτα, υποβαθμίζεται η ποιότητα και

ποσότητα του μητρικού γάλακτος.

β) Η μείωση της παραγωγής γάλακτος, λόγω περιορισμού στις θερμίδες που προσλαμβάνει

η μητέρα, θα είχε ως αποτέλεσμα να μην καλύπτονται οι ανάγκες του βρέφους και να

υποβαθμίζεται η ανάπτυξή του.

γ) Δεν μπορεί να ενοχοποιηθεί το μητρικό γάλα για βρεφικές αλλεργίες γιατί δεν προκαλεί

αλλεργικές αντιδράσεις στο βρέφος και το προστατεύει από τροφικές αλλεργίες και

αλλεργίες του αναπνευστικού.

δ) Η πρώιμη εισαγωγή άλλων τροφίμων εκτός από γάλα σε βρέφη, προκαλεί μείωση του

παραγόμενου γάλακτος και πρόωρη διακοπή του θηλασμού

#### Θέμα #19444- Θέμα 4ο

Ο Αριστοτέλης επισκέφθηκε τον παππού του και διαπίστωσε πως παρουσιάζει προβλήματα

που δεν είχαν διαγνωσθεί εγκαίρως, με αποτέλεσμα να δυσκολεύεται στη διατροφή του. Ο

παππούς του ποτέ δεν είχε υγιεινές διαιτητικές συνήθειες στη ζωή του αλλά ούτε και τώρα

που μεγάλωσε.

α) Ποιες είναι οι κυριότερες τροποποιήσεις στο σχεδιασμό γευμάτων για τους

ηλικιωμένους; (μονάδες 8)

β) Τι γνωρίζετε για τις ενεργειακές ανάγκες των ηλικιωμένων, καθώς και για τις ανάγκες

τους σε πρωτεΐνες, βιταμίνες και ανόργανα στοιχεία σε σχέση με την ενήλικη ζωή; (μον7)

γ) Γιατί θα πρέπει να γίνεται έγκαιρα η διάγνωση τυχόν προβλημάτων των ηλικιωμένων;

(μονάδες 5)

δ) Τι θα μπορούσε να επηρεάσει σε έναν ηλικιωμένο, οι υγιεινές διαιτητικές συνήθειες που

είχε παλαιότερα στη ζωή του; (μονάδες 5)

**Ενδεικτική Επίλυση**

α) Οι κυριότερες τροποποιήσεις στο σχεδιασμό γευμάτων για τους ηλικιωμένους είναι: τα

τρόφιμα να είναι υψηλής θρεπτικής πυκνότητας, τα γεύματα να είναι γευστικά και όμορφα

σερβιρισμένα, 4-5 μικρότερα γεύματα είναι προτιμότερα από 3 μεγαλύτερα, επιλογή

ποικιλίας τροφών από όλες τις ομάδες τροφίμων και αναζήτηση υποκατάστατων, στην

περίπτωση που ο ηλικιωμένος αρνείται την κατανάλωση σημαντικών τροφίμων.

β) Στους ηλικιωμένους, οι ενεργειακές ανάγκες μειώνονται, ενώ οι ανάγκες σε πρωτεΐνες,

βιταμίνες και ανόργανα στοιχεία δεν περιορίζονται καθόλου σε σχέση με αυτές κατά την

ενήλικη ζωή.

γ) Θα πρέπει να γίνεται έγκαιρα η διάγνωση τυχόν προβλημάτων των ηλικιωμένων, γιατί

πιθανόν να τους εμποδίζουν να ικανοποιούν τις διαιτητικές τους ανάγκες και για να

προλαμβάνονται δυσάρεστες συνέπειες.

δ) Οι υγιεινές διαιτητικές συνήθειες που έχει στη ζωή του ένα άτομο, μπορούν να

επηρεάσουν εμφανώς την ποιότητα ζωής του ως ηλικιωμένος.