

**ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΕΤΟΥΣ 2002**

**ΚΛΑΔΟΣ ΠΕ 18 ΠΤΥΧΙΟΥΧΩΝ ΛΟΙΠΩΝ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΤΕΙ  
ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ: ΤΕΧΝΟΛΟΓΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ - ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ**

**ΕΞΕΤΑΣΗ ΣΤΗΝ ΠΡΩΤΗ ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ**

«Γνωστικό Αντικείμενο: Χημεία Τροφίμων»

**Σάββατο 14-12-2002**

Η εξέταση θα γίνει με τη μέθοδο των πολλαπλών επιλογών με βάση το ακόλουθο ερωτηματολόγιο. Σε κάθε μια από τις επόμενες ερωτήσεις (1-80) να επιλέξετε τη σωστή απάντηση και να τη σημειώσετε στο **ΑΠΑΝΤΗΤΙΚΟ ΦΥΛΛΟ**.

**ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ**

ΚΩΔΙΚΟΣ \*

<b>B</b>	<b>E</b>	<b>Z</b>
----------	----------	----------

1. **Η ενεργότητα του νερού ( $a_w$ ) έχει μεγάλη πρακτική σημασία, γιατί:**
  - α) Δείχνει τον αριθμό των υδρογονοκατιόντων ( $H^+$ ) στο νερό.
  - β) Δείχνει πόσο από το νερό που υπάρχει στα τρόφιμα είναι διαθέσιμο για την προαγωγή των βιοχημικών αντιδράσεων και την ανάπτυξη των μικροβίων.
  - γ) Εκφράζει το ποσοστό του νερού που είναι ασθενώς δεσμευμένο στα μεγαλομόρια των τροφίμων.
  - δ) Εκφράζει το ποσοστό του συνολικού νερού που υπάρχει στα τρόφιμα.

---

2. **Στη διατροφή, ως ασφαλές επίπεδο ημερήσιας πρόσληψης πρωτεϊνών θεωρείται:**
  - α) Η ποσότητα των 40 g, με υπεροχή των ζωικών έναντι των φυτικών πρωτεϊνών.
  - β) Ποσοστό 15 ως 20% της συνολικής ημερήσιας ενεργειακής πρόσληψης.
  - γ) Η ποσότητα των 0,8 g ανά χιλιόγραμμο βάρους σώματος.
  - δ) Ποσότητα 70 g για ενήλικες με κανονικό σωματικό βάρος.

---

3. **Το σημείο τήξης μιας λιπαρής ύλης επηρεάζεται σημαντικά από:**
  - α) Το ποσοστό των μονογλυκεριδίων που περιέχει.
  - β) Το βαθμό ακορεστότητας στις ανθρακικές αλυσίδες των λιπαρών οξέων της.
  - γ) Την τοπογραφία της μέσα στο ζωικό ή φυτικό ιστό.
  - δ) Το ποσοστό και των άλλων θρεπτικών συστατικών που συνυπάρχουν στο περιβάλλον της.

---

4. **Η αξιοποίηση των πρωτεϊνών από τον οργανισμό είναι περισσότερο αποδοτική όταν υπάρχει:**
  - α) Θετικό θερμιδικό ισοζύγιο.
  - β) Αρνητικό θερμιδικό ισοζύγιο.
  - γ) Αυξημένη φυσική δραστηριότητα.
  - δ) Εμπύρετο νόσημα ή λοίμωξη.

---

5. **Κατά τον Ελληνικό Κώδικα Τροφίμων & Ποτών τα τυριά ταξινομούνται σε ποιότητες ανάλογα με:**
  - α) Την προέλευση του γάλακτος από το οποίο παρασκευάζονται.
  - β) Τα οργανοληπτικά χαρακτηριστικά τους.
  - γ) Το χρόνο της παραμονής τους στο ωριμαντήριο.
  - δ) Την εκατοστιαία σύσταση σε υγρασία και λίπος επί ξηρού.

\*

Ο κωδικός αυτός να μεταφερθεί στο **ΑΠΑΝΤΗΤΙΚΟ ΦΥΛΛΟ**

6. Ο συνολικός μεταβολισμός των πρωτεϊνών στον οργανισμό καθορίζεται από:
- α) Το ισοζύγιο του αζώτου.
  - β) Το χημικό σκορ των αμινοξέων.
  - γ) Την ποσότητα των περιοριστικών αμινοξέων.
  - δ) Την προσλαμβανόμενη ποσότητα και την προέλευσή τους.
- 
7. Βασικά ποιοτικά κριτήρια των αυγών είναι:
- α) Η ευθραυστότητα του κελύφους και το χρώμα τους (λευκό ή καφετί).
  - β) Η διαπερατότητα του κελύφους σε αέρια και η θέση του αεροθαλάμου τους.
  - γ) Το χρώμα του κρόκου και η αναλογία του σε σχέση με το ασπράδι.
  - δ) Το μέγεθος, η φρεσκότητα και η εξωτερική τους εμφάνιση.
- 
8. Οι υπερβιταμινώσεις είναι πιθανότερο να εκδηλωθούν μετά από αυξημένη πρόσληψη:
- α) Υδατοδιαλυτών βιταμινών.
  - β) Λιποδιαλυτών βιταμινών.
  - γ) Φυτικών ινών και βιταμινών ανεξαρτήτως προέλευσης.
  - δ) Ζωικών τροφίμων πλούσιων σε βιταμίνες, λόγω επιβάρυνσης της νεφρικής και ηπατικής λειτουργίας.
- 
9. Το μέλι θεωρείται νοθευμένο όταν:
- α) Έχει σκούρο χρώμα.
  - β) Κρυσταλλώνεται (ζαχαρώνει) κατά την παραμονή του.
  - γ) Προέρχεται από μελίτσια που κατά την παραγωγική περίοδο τρέφονται με ζάχαρη.
  - δ) Είναι απαλλαγμένο βασιλικού πολτού.
- 
10. Συμπτώματα όπως δερματικές παθήσεις, διαταραχές της όρασης, μετάπλαση των ιστών του αναπνευστικού και άλλων συστημάτων του οργανισμού, εμφανίζονται σε ανεπάρκεια:
- α) Βιταμίνης Α.
  - β) Βιταμίνης Κ.
  - γ) Φωσφόρου και Μαγνησίου.
  - δ) Βιταμίνης Ε.
- 
11. Τα σιτάρια ταξινομούνται σε σκληρά και μαλακά ανάλογα με:
- α) Τη σύσταση των κόκκων τους σε πρωτεΐνες.
  - β) Τη σύσταση των κόκκων τους σε υγρασία.
  - γ) Το βαθμό της άλεσης που υφίστανται.
  - δ) Τη δυνατότητα να μετατρέπονται σε φυλλίδια (flakes) μετά από επεξεργασία.
- 
12. Βασικό στοιχείο της κυτταρικής μεμβράνης, πρόδρομος ουσία για την παραγωγή χολικών αλάτων, γεννητικών ορμονών και της βιταμίνης D, είναι:
- α) Τα φωσφολιπίδια.
  - β) Τα τριγλυκερίδια.
  - γ) Η χοληστερόλη.
  - δ) Οι λιποπρωτεΐνες VLDL.
- 
13. Τις μικρότερες απώλειες σε πτητικές αρωματικές ενώσεις υφίστανται τα τρόφιμα που ξηραίνονται:
- α) Στον ήλιο.
  - β) Με αφυδάτωση σε μερικό κενό.
  - γ) Με λυοφιλίωση.
  - δ) Με αφυδάτωση σε ρεύμα θερμού και ξηρού αέρα.
- 
14. Στα αρχικά στάδια της διαδικασίας απορρόφησης των λιπών της τροφής, κεντρικό ρόλο διαδραματίζει η λιποπρωτεϊνική λιπάση. Σε ανεπάρκεια αυτής θα έχουμε στον ορό του αίματος αυξημένη την παρουσία:
- α) Της χοληστερόλης, ιδιαίτερα της LDL.
  - β) Των τριγλυκεριδίων ενδογενούς προέλευσης.
  - γ) Της ηπατικής λιπάσης.
  - δ) Των χυλομικρών.
-

15. **Η βραδεία κατάψυξη των νωπών τροφίμων:**
- α) Συμβάλλει στην επιμήκυνση του χρόνου συντήρησης υπό κατάψυξη.
  - β) Αποσταθεροποιεί τα συστατικά των τροφίμων που βρίσκονται σε κolloειδή διάλυση.
  - γ) Αποτρέπει την καταστροφή της κυτταρικής οργάνωσης των ζωικών και φυτικών τροφίμων.
  - δ) Αποτελεί την αιτία δημιουργίας «εγκαύματος κατάψυξης» στην επιφάνεια των κατεψυγμένων τροφίμων.
- 
16. **Στην πέψη των τροφών, έκκριση της χολής προκαλούν κυρίως:**
- α) Πρωτεϊνούχες και λιπαρές τροφές.
  - β) Ζάχαρα και φυτικές τροφές
  - γ) Τα ένζυμα του παγκρεατικού υγρού.
  - δ) Το γαστρικό υγρό με όξινο pH.
- 
17. **Η παστερίωση των τροφίμων έχει ως στόχο την:**
- α) Καταστροφή των βλαστικών μορφών όλων των μικροβίων τους.
  - β) Καταστροφή των βλαστικών μορφών και των σπορίων όλων των μικροβίων τους.
  - γ) Πλήρη καταστροφή των παθογόνων και τοξινογόνων μικροβίων τους.
  - δ) Αδρανοποίηση των ενζύμων τους.
- 
18. **Η τοξική βρογχοκήλη οφείλεται σε:**
- α) Πολύ χαμηλές προσλήψεις ιωδίου και συσσώρευση αδρανών θυρεοειδών ορμονών.
  - β) Πολύ υψηλές προσλήψεις ιωδίου.
  - γ) Ανεπάρκεια θυρεοειδικών ορμονών λόγω εξάντλησης των αποθεμάτων ιωδίου.
  - δ) Υπολειτουργία του θυρεοειδούς, οπότε αναπτύσσεται δυσανάλογα ο λιπώδης ιστός του αδένου.
- 
19. **Η διάκριση των ψαριών σε ποιότητες και η αγοραστική αξία εξαρτώνται αποκλειστικά από:**
- α) Το βαθμό προσφοράς και ζήτησης, λόγω των συνηθειών των καταναλωτών.
  - β) Την οργανοληπτική ποιότητα.
  - γ) Τη θρεπτική αξία.
  - δ) Τη λιποπεριεκτικότητα.
- 
20. **Η προστατευτική δράση των φυτικών ινών έναντι του καρκίνου του παχέος εντέρου αποδίδεται:**
- α) Στην αύξηση του ιξώδους και την καταστροφή μεταλλαξιογόνων ουσιών στο πολυμερές πλέγμα των πηκτών τους.
  - β) Στην αραίωση λόγω ενυδάτωσης, στη δέσμευση και την απομάκρυνση καρκινογόνων ουσιών.
  - γ) Στη δέσμευση και αποβολή των χολικών οξέων.
  - δ) Στην ικανότητα ανταλλαγής μεταλλικών ιόντων με τις καρκινογόνες ουσίες.
- 
21. **Ένα από τα σημαντικότερα χαρακτηριστικά των επεξεργασμένων (κονσερβοποιημένων, κατεψυγμένων, ημιέτοιμων, κλπ.) λαχανικών είναι η:**
- α) Μικρή ποικιλία κυκλοφορίας στην αγορά.
  - β) Σταθερή ποιότητα.
  - γ) Μικρή διάρκεια αποθηκευτικής ζωής.
  - δ) Δυσκολία στην προμήθεια της αγοράς, λόγω προβλημάτων εποχικότητας.
- 
22. **Η αυξημένη παρουσία φυτικών ινών στη διατροφή έχει ευεργετική επίδραση ιδιαίτερα σε άτομα:**
- α) Υπογλυκαιμικά.
  - β) Με σιδηροπενική αναιμία.
  - γ) Υπερχοληστερινικά.
  - δ) Με πεπτικό έλκος.
- 
23. **Η υψηλή ικανότητα συγκράτησης νερού (Ι.Σ.ΝΕ.) από το κρέας επηρεάζει θετικά:**
- α) Την ευπεπτότητα.
  - β) Την τρυφερότητα.
  - γ) Το «εύχυμο» κατά τη μάσηση.
  - δ) Όλες τις ανωτέρω ιδιότητες.
-

24. Η πρόσληψη αλκοόλης από μη καλά τρεφόμενο άνθρωπο ή μετά από έντονη μυϊκή εργασία προκαλεί:
- α) Υπογλυκαιμία.
  - β) Υπεργλυκαιμία, λόγω αυξημένης ηπατικής γλυκονογένεσης.
  - γ) Μαζική συσσώρευση γλυκογόνου σ' όλους τους ιστούς.
  - δ) Μεταβολική εκτροπή, που οδηγεί σε αυξημένη παραγωγή ελεύθερων λιπαρών οξέων.
- 
25. Η σημαντικότερη πρωτεΐνη του ασπραδιού αυγού από άποψη εκατοστιαίας σύστασης και τεχνολογική σημασία, είναι:
- α) Η ωομυκίνη.
  - β) Το ωομυκοειδές.
  - γ) Η वालβουμίνη.
  - δ) Οι γλοβουλίνες.
- 
26. Διατροφικά, το γάλα της σόγιας σε σχέση με το αγελαδινό:
- α) Είναι ισάξιο, γιατί έχει την ίδια εκατοστιαία σύσταση σε πρωτεΐνες, με παραπλήσια μάλιστα σύνθεση σε αμινοξέα.
  - β) Μειονεκτεί, λόγω χαμηλής περιεκτικότητας σε μεθειονίνη.
  - γ) Υπερέχει, γιατί είναι ανθεκτικότερο στην παρατεταμένη θερμική επεξεργασία.
  - δ) Είναι ασφαλέστερο, επειδή οι σπόροι της σόγιας είναι ανθεκτικοί στις προσβολές από παθογόνους μικροοργανισμούς.
- 
27. Από φυσικοχημική άποψη το γάλα έχει τη μορφή:
- α) Πραγματικού διαλύματος.
  - β) Γαλακτώματος.
  - γ) Κολλοειδούς διαλύματος.
  - δ) Όλες τις ανωτέρω μορφές.
- 
28. Για την πρόληψη των καρδιαγγειακών νοσημάτων, σε ότι αφορά τις λιποπρωτεΐνες του αίματος το ενδιαφέρον εστιάζεται:
- α) Στα επίπεδα της ολικής χοληστερόλης.
  - β) Στα επίπεδα της HDL και των τριγλυκεριδίων.
  - γ) Στα επίπεδα της LDL και των χυλομικρών.
  - δ) Στη σχέση της LDL χοληστερόλης προς την HDL.
- 
29. Η πηκτίνη εντοπίζεται κυρίως:
- α) Στο κυτταρικό τοίχωμα των ζωικών κυττάρων.
  - β) Στο κυτταρικό τοίχωμα των φυτικών κυττάρων.
  - γ) Στα χυμοτόπια των φυτικών κυττάρων.
  - δ) Στα μιτοχόνδρια των κυττάρων των μικροβίων.
- 
30. Τα ακόρεστα λιπαρά οξέα βρίσκονται στα ανεπεξέργαστα τρόφιμα:
- α) Με την cis διαμόρφωση.
  - β) Με την trans διαμόρφωση.
  - γ) Ως ισόποσα μίγματα cis και trans διαμόρφωσης.
  - δ) Με την trans διαμόρφωση να υπερέχει ποσοτικά της cis.
- 
31. Με τον όρο «επαναδιάταξη του αμύλου» περιγράφονται οι μεταβολές που συμβαίνουν κατά:
- α) Τη θέρμανση αμυλοαιωρήματος.
  - β) Την ανάδευση σε προσφάτως σχηματισθείσα αμυλοπηκτή.
  - γ) Την ψύξη σε προσφάτως σχηματισθείσα αμυλοπηκτή.
  - δ) Την πάροδο του χρόνου (γήρανση) σε μια αμυλοπηκτή.
- 
32. Ο καταβολισμός της γλυκόζης επιτυγχάνεται με τη γλυκόλυση. Πρόκειται για διαδικασία μέσω της οποίας η γλυκόζη μετατρέπεται:
- α) Αναεροβίως σε γαλακτικό οξύ και παράλληλα αποθηκεύεται ενέργεια με την μορφή ATP.
  - β) Αεροβίως σε γλυκογόνο και παράλληλα αποθηκεύεται ενέργεια με την μορφή ATP.
  - γ) Αεροβίως σε πυροσταφυλικό οξύ.
  - δ) Αεροβίως σε φωσφορικό οξύ, με τη συνδρομή της ινσουλίνης.
-

33. Τα απαραίτητα λιπαρά οξέα «λινελαϊκό» και «λινολενικό» υπερέχουν ως προς την εκατοστιαία σύσταση στο:
- α) Λάδι των λαχανικών.
  - β) Λίπος των θηλαστικών.
  - γ) Λίπος των ψαριών.
  - δ) Λίπος του γάλακτος.
- 
34. Μεγαλοβλαστική αναιμία μπορεί να εμφανισθεί από σοβαρή έλλειψη:
- α) Της βιταμίνης Α.
  - β) Της βιταμίνης Β12 και φολικού οξέος.
  - γ) Σιδήρου και χρωμίου.
  - δ) Της βιταμίνης Ε.
- 
35. Η δράση των «αντιοξειδωτικών ουσιών» στα τρόφιμα στηρίζεται:
- α) Στην παρεμπόδιση της προσέγγισης του μοριακού οξυγόνου.
  - β) Στη δέσμευση ή εξουδετέρωση των ελευθέρων ριζών και του μοριακού οξυγόνου που περιέχουν.
  - γ) Στην εξουδετέρωση των προϊόντων της οξειδωσης, μετά τη δράση των οξειδωτικών μέσων.
  - δ) Στον αποκλεισμό της έναρξης δημιουργίας ελευθέρων ριζών.
- 
36. Η υπερβολική χορήγηση βιταμίνης D ως διατροφικού συμπληρώματος μπορεί να οδηγήσει σε:
- α) Οστεομαλακία και παραμορφώσεις των οστών της σπονδυλικής στήλης.
  - β) Υπερασβεστιαμία και νεφρική βλάβη.
  - γ) Νευρολογικές και αιμολυτικές διαταραχές.
  - δ) Γαστρεντερικές διαταραχές, όπως διάρροια, ανορεξία, κλπ..
- 
37. Ως «συντηρητικά» των τροφίμων θεωρούνται:
- α) Οι χημικές ενώσεις που ενεργοποιούν διάφορες ουσίες, ώστε οι τελευταίες να αναπτύξουν μικροβιοστατική δράση.
  - β) Οι μικροβιακές καλλιέργειες που αναστέλλουν τη δράση των ανεπιθύμητων μικροβίων λόγω ανταγωνισμού.
  - γ) Οι ουσίες που προστιθέμενες σε μικρές συγκεντρώσεις παρεμποδίζουν την ανάπτυξη των μικροβίων.
  - δ) Τα αντιβιοτικά.
- 
38. Μετά την κατανάλωση τροφής παρατηρείται αύξηση της θερμοκρασίας στο σώμα, η οποία ονομάζεται θερμιδογόνος δράση της τροφής. Αυτή είναι μεγαλύτερη όταν η τροφή είναι κατ'εξοχή:
- α) Πρωτεϊνούχος.
  - β) Λιπιδική.
  - γ) Υδατανθρακούχος.
  - δ) Ελλειμματική σε βιταμίνες και ιχνοστοιχεία.
- 
39. Οι «σταθεροποιητές» επιτυγχάνουν την ομοιόμορφη κατανομή των συστατικών των τροφίμων με:
- α) Τη δημιουργία σύμπλοκων ενώσεων μ' αυτά.
  - β) Τον υδρόφοβο χαρακτήρα, που ευνοεί την ομοιόμορφη διασπορά τους.
  - γ) Τη δημιουργία τρισδιάστατου πλέγματος, στο οποίο τα παγιδεύουν.
  - δ) Φόρτιση των συστατικών με ομώνυμο φορτίο, ώστε να απωθούνται και να διασπείρονται.
- 
40. Ο βασικός μεταβολισμός είναι μικρότερος στις γυναίκες απ' ότι στους άνδρες, γιατί οι γυναίκες:
- α) Ασκούν μικρότερης έντασης μυϊκό έργο και φυσική δραστηριότητα.
  - β) Έχουν μικρότερο σωματικό βάρος και μεγαλύτερη αναλογία σε λιπώδη ιστό.
  - γ) Έχουν μικρότερες απαιτήσεις για την εξασφάλιση των υγρών του σώματος και του αίματος.
  - δ) Από ορμονική άποψη έχουν βραδύτερο ρυθμό καύσεων.
- 
41. Οι τεχνητές «γλυκαντικές ύλες» διαθέτουν την ακόλουθη γλυκαντική δύναμη:
- α) Η ζαχαρίνη, περίπου 200 ως 700 φορές μεγαλύτερη από τη ζάχαρη.
  - β) Τα κυκλαμικά άλατα, περίπου 400 φορές μεγαλύτερη από τη ζάχαρη.
  - γ) Η φρουκτόζη, περίπου 5 φορές μεγαλύτερη από τη ζάχαρη.
  - δ) Η ασπαρτάμη, περίπου 50 φορές μεγαλύτερη από τη ζάχαρη.
-

42. **Η υψηλή συγκέντρωση γλυκόζης στο αίμα κινητοποιεί τη μεταβολική διαδικασία της:**
- Γλυκονεογένεσης.
  - Υδρόλυσης του γλυκογόνου με τη δράση της γλυκοκινάσης.
  - Γλυκόλυσης και της σύνθεσης γλυκογόνου.
  - Γλυκοζυλίωσης.
- 
43. **Η σταθερότητα των γαλακτωμάτων ευνοείται από:**
- Την αυξημένη επιφανειακή τάση της διασπείρουσας φάσης.
  - Το μικρό και ομοιόμορφο μέγεθος των σταγονιδίων της διασπαρμένης φάσης.
  - Το μειωμένο ιξώδες της συνεχούς φάσης.
  - Όλες τις ανωτέρω περιπτώσεις.
- 
44. **Για την απώλεια 1 Kg λίπους του σώματος σε 10 ημέρες, το άτομο θα πρέπει να μειώσει τις ημερήσιες ενεργειακές προσλήψεις του από τη διατροφή κατά:**
- 400 Kcal.
  - 600 Kcal.
  - 900 Kcal.
  - 250 Kcal.
- 
45. **Οι ανθοκυανίνες διατηρούν το φυσικό κόκκινο-μπλε χρώμα τους:**
- Σε ισχυρώς αλκαλικό pH.
  - Από το ασθενώς όξινο ως το ασθενώς αλκαλικό pH.
  - Όταν οξειδώνονται κατά τη θέρμανση των τροφίμων.
  - Όταν ενώνονται με τα ιόντα διαφόρων μετάλλων.
- 
46. **Στοιχείο απαραίτητο για τη σύσπαση των λείων μυϊκών ινών και τη διατήρηση του καρδιακού παλμού είναι το:**
- Μαγνήσιο.
  - Ασβέστιο.
  - Νάτριο.
  - Κάλιο.
- 
47. **Η μυοσφαιρίνη του κρέατος διατηρεί το φυσικό μωβ-κόκκινο χρώμα της όταν:**
- Ο σίδηρος της αίμης βρίσκεται στην οξειδωμένη μορφή του ( $Fe^{+++}$ ).
  - Προστεθούν στο κρέας νιτρικά και νιτρώδη άλατα.
  - Ο σίδηρος της αίμης είναι δισθενής ( $Fe^{++}$ ) και ενωμένος με ένα μόριο νερού.
  - Θερμανθεί.
- 
48. **Από επιδημιολογικές έρευνες φαίνεται, ότι τα «σκληρά νερά» ασκούν ευνοϊκή επίδραση στην πρόληψη των καρδιαγγειακών παθήσεων, λόγω της αυξημένης σύστασής τους σε:**
- Χλώριο και Μαγγάνιο.
  - Νάτριο και Φθόριο.
  - Σίδηρο και Χρώμιο.
  - Ασβέστιο και Μαγνήσιο.
- 
49. **Παράγοντας που ευνοεί την αποσταθεροποίηση ενός αφρού είναι:**
- Η ανεπαρκής συγκέντρωση της τασιενεργού ουσίας στη διεπιφάνεια Αέρα/Νερού.
  - Η απουσία άλλων υδρόφοβων σωματιδίων στη συνεχή υδατική φάση.
  - Η χαμηλή θερμοκρασία του αφρού.
  - Το μικρό μέγεθος των φυσαλίδων.
- 
50. **Έλλειψη της βιταμίνης B12 μπορεί να εμφανισθεί σε άτομα που:**
- Η διατροφή τους είναι αποκλειστικά φυτοφαγική ή γαλακτοφαγική.
  - Η διατροφή τους είναι αποκλειστικά κρεατο-γαλακτοφαγική.
  - Τους έχει αφαιρεθεί το κατώτερο τμήμα του στομάχου & δεν μπορεί να γίνει η σύνδεση με τον ενδογενή παράγοντα.
  - Έχουν χρόνια στεατόρροια και αλκοολισμό.
-

51. **Από αρτοποιητική άποψη τα λίπη συμβάλλουν:**  
 α) Στη μείωση της ικανότητας συγκράτησης αέρα στο ζυμάρι των αρτοσκευασμάτων.  
 β) Στη μείωση της ευθρυπτότητας των αρτοσκευασμάτων.  
 γ) Στην υποβάθμιση της οσμής & της γεύσης των αρτοσκευασμάτων.  
 δ) Στο μαλάκωμα της δομής των αρτοσκευασμάτων.
- 
52. **Η περίσσεια ενέργειας στον οργανισμό αποθηκεύεται στο λιπώδη ιστό με την μορφή:**  
 α) Λιποπρωτεϊνών.  
 β) Τριγλυκεριδίων.  
 γ) Γλυκόζης και γλυκογόνου.  
 δ) Χοληστερόλης.
- 
53. **Η προσθήκη ζάχαρης στα αρτοσκευάσματα εκτός των άλλων αποσκοπεί:**  
 α) Στον περιορισμό της ζυμωτικής ικανότητας της μαγιάς.  
 β) Στην αύξηση της έντασης του σκούρου χρώματος της επιφάνειας.  
 γ) Στον περιορισμό της συγκράτησης νερού από τα τελικά προϊόντα.  
 δ) Στη μείωση της φρεσκότητας και της συντηρησιμότητας.
- 
54. **Το κύριο όργανο μεταβολισμού των λιπιδίων, το οποίο ρυθμίζει και τα επίπεδά τους στο αίμα, είναι:**  
 α) Το ήπαρ.  
 β) Το πάγκρεας.  
 γ) Ο εγκέφαλος.  
 δ) Οι λάχνες του λεπτού εντέρου.
- 
55. **Η «αντίδραση Maillard» περιγράφει την αντίδραση μεταξύ:**  
 α) Υδροξυλομαδών των ζαχάρων και καρβοξυλομαδών των λιπαρών οξέων.  
 β) Σουλφυδρυλομαδών των θειούχων αμινοξέων και υδροξυλομαδών των υδροξυ-οξέων.  
 γ) Καρβονυλομαδών των ζαχάρων και αμινομαδών των αμινοενώσεων.  
 δ) Αμινομαδών των αμινών και εστέρων.
- 
56. **Αυξημένη παραγωγή κετονικών σωμάτων και συνεπώς αυξημένη παρουσία τους στο αίμα έχουμε σε κατάσταση:**  
 α) Παρατεταμένης μυϊκής άσκησης, λόγω εξάντλησης των αποθεμάτων γλυκογόνου.  
 β) Παρατεταμένης νηστείας, λόγω μαζικής κινητοποίησης και καταβολισμού των λιπών.  
 γ) Αδυναμίας καταβολισμού των αμινοξέων, ιδιαίτερα στην κρίσιμη φάση της απαρίνωσης.  
 δ) Παθολογική, όπως η γαλακτοζαιμία και η οικογενής υπερχοληστερολαιμία.
- 
57. **Το «μη ενζυμικό μαύρισμα» των τροφίμων αναστέλλεται:**  
 α) Σε υψηλές θερμοκρασίες.  
 β) Σε σχετικά χαμηλές συγκεντρώσεις νερού (αφυδάτωση των τροφίμων).  
 γ) Σε υψηλές τιμές του pH (αλκαλική περιοχή).  
 δ) Κατά τον εμπλουτισμό των τροφίμων με απλά ζάχαρα.
- 
58. **Τα γλυκολιπίδια συναντώνται κυρίως:**  
 α) Στον ορό του αίματος μαζί με τις λιποπρωτεΐνες.  
 β) Στον εγκέφαλο.  
 γ) Στο μυϊκό ιστό μαζί με τα φωσφολιπίδια.  
 δ) Στο ήπαρ και το μυοκάρδιο.
- 
59. **Για την παραγωγή καραμελοχρώματος απαιτείται η:**  
 α) Συνύπαρξη αμύλου και οξειδωτικών ενζύμων.  
 β) Παρατεταμένη θέρμανση ζαχαρούχων τροφίμων.  
 γ) Η αλληλοαντίδραση πολυζαχαριτών σε υψηλές θερμοκρασίες.  
 δ) Η θέρμανση απλών ζαχάρων υπό πίεση και ελεγχόμενες συνθήκες.
- 
60. **Η διάσπαση των λευκωμάτων της τροφής από τη θρυψίνη και τη χυμοθρυψίνη γίνεται:**  
 α) Στο στομάχι, με τη συνέργεια του υδροχλωρικού οξέος.  
 β) Στο δωδεκαδάκτυλο, με τη συνέργεια του παγκρεατικού υγρού.  
 γ) Στο λεπτό έντερο, με τη συνέργεια της καρβοξυπεπτιδάσης.  
 δ) Αρχικά στη στοματική κοιλότητα, με τη συνέργεια της πepsίνης.
-

61. **Η δημιουργία μελανοϊδινών ευνοείται από την παρουσία:**  
 α) Οξυγόνου.  
 β) Θειωδών και όξινων θειωδών αλάτων.  
 γ) Θειολών.  
 δ) Αλάτων ασβεστίου.
- 
62. **Η ινσουλίνη, εκτός από τη δράση της στο μεταβολισμό των ζαχάρων, συμμετέχει και στο μεταβολισμό:**  
 α) Των πρωτεϊνών, προάγοντας τον καταβολισμό τους.  
 β) Των λιπών, αδρανοποιώντας τη λιποπρωτεϊνική λιπάση.  
 γ) Των λιπών, ενεργοποιώντας τη λιπογένεση.  
 δ) Των πρωτεϊνών, εμποδίζοντας την είσοδο των αμινοξέων στα κύτταρα.
- 
63. **Για την έναρξη του «ενζυμικού μαυρίσματος» είναι αναγκαία η συνύπαρξη:**  
 α) Οξυγόνου, ακόρεστων λιπαρών οξέων και λιποξειδασών.  
 β) Νερού, τριγλυκεριδίων και υδρολυτικών ενζύμων.  
 γ) Νερού, πηκτικικών ενώσεων και πηκτινολυσασών.  
 δ) Πολυφαινολικών ενώσεων, οξυγόνου και οξειδωτικού ενζυμικού συστήματος.
- 
64. **Η βιολογική αξία μιας πρωτεΐνης καθορίζεται από:**  
 α) Την ικανότητα επαρκούς υδρόλυσης στα συστατικά της αμινοξέα.  
 β) Την επάρκειά της σε όλα τα απαραίτητα αμινοξέα.  
 γ) Το χημικό σκορ των συμπληρωματικών αμινοξέων της.  
 δ) Την περιεκτικότητά της σε άζωτο.
- 
65. **Η παρεμπόδιση του «ενζυμικού μαυρίσματος» στα τρόφιμα επιτυγχάνεται με:**  
 α) Εμβάπτιση των τροφίμων σε νερό που περιέχει σόδα φαγητού ( $\text{NaHCO}_3$ ).  
 β) Ζεμάτισμα των τροφίμων.  
 γ) Διατήρηση των τροφίμων σε θερμοκρασίες περιβάλλοντος.  
 δ) Τη συσκευασία τους σε καλά αεριζόμενους περιέκτες.
- 
66. **Τα αμινοξέα που προέρχονται από τον καταβολισμό των πρωτεϊνών του οργανισμού:**  
 α) Μεταφέρονται στους ιστούς με αυξημένες ανάγκες, στα κύτταρα των οποίων γίνεται ανασύνθεση νέων λευκωμάτων και ενζύμων.  
 β) Μεταφέρονται στο ήπαρ, όπου γίνεται η τελική σύνθεση των ανοσοσφαιρινών, πριν καταλήξουν στο λεμφικό ιστό.  
 γ) Διασπώνται στο ήπαρ προς αμμωνία, ουρία και άλλες αζωτούχες ουσίες, οι οποίες αποβάλλονται με τα ούρα.  
 δ) Μετατρέπονται κατά κανόνα σε ουρικό οξύ, που αποβάλλεται μέσω της νεφρικής οδού.
- 
67. **Για την αντιμετώπιση του «ενζυμικού μαυρίσματος» στα τρόφιμα ενδείκνυται η χρήση θειωδών αλάτων, επειδή δεν:**  
 α) Αλλοιώνουν την υφή των τροφίμων.  
 β) Οδηγούν στην ανάπτυξη ανεπιθύμητων οσμών και γεύσεων.  
 γ) Επηρεάζουν τις φυσικές χρωστικές των τροφίμων.  
 δ) Είναι επικίνδυνα για την υγεία των καταναλωτών.
- 
68. **Στις βασικές λειτουργικές ιδιότητες των πρωτεϊνών συγκαταλέγονται:**  
 α) Η σύνθεση, μεταφορά και απορρόφηση των λιποπρωτεϊνών, καθώς και των λιποδιαλυτών βιταμινών.  
 β) Η διατήρηση της θερμοκρασίας του σώματος.  
 γ) Η κάλυψη των ενεργειακών απαιτήσεων και ιδιαίτερα αυτών του βασικού μεταβολισμού.  
 δ) Η σύνθεση πολλών σημαντικών βιολογικών μορίων, όπως τα ένζυμα, οι ορμόνες, οι παράγοντες πήξης του αίματος και τα αντισώματα.
- 
69. **Η χρήση του όξινου γλουταμινικού νατρίου (MSG) ως ενισχυτικού της γεύσης δεν ενδείκνυται:**  
 α) Στις παιδικές τροφές.  
 β) Στις σούπες των λαχανικών.  
 γ) Στα επεξεργασμένα προϊόντα του κρέατος και των ψαριών.  
 δ) Στους συμπυκνωμένους ζωμούς κρέατος και λαχανικών.
-



70. **Η βιοδιαθεσιμότητα του σιδήρου των τροφών αυξάνεται παρουσία:**
- Φυτικών ινών.
  - Βιταμίνης C (ασκορβικού οξέος).
  - Ασβεστίου.
  - Εμπύρετων καταστάσεων και λοιμώξεων.
- 
71. **Ο Κώδικας Τροφίμων & Ποτών (Κ.Τ.Π.) ορίζει πως η «αποδεκτή ημερήσια πρόσληψη» (ADI) των πρόσθετων των τροφίμων:**
- Είναι υποχρεωτικό να αναγράφεται στην ετικέτα των τροφίμων για όλα τα πρόσθετα.
  - Είναι υποχρεωτικό να αναγράφεται στην ετικέτα των τροφίμων μόνο όταν διαπιστωθεί από τον τοξικολογικό έλεγχο ότι είναι εξαιρετικά επικίνδυνα για την υγεία των καταναλωτών.
  - Είναι προαιρετικό να αναγράφεται στην ετικέτα των τροφίμων.
  - Δεν υπάρχει καμία αναφορά του Κ.Τ.Π. στις τιμές ADI των διαφόρων πρόσθετων.
- 
72. **Η απορρόφηση των θρεπτικών στοιχείων γίνεται σχεδόν καθ' ολοκληρία στο λεπτό έντερο. Ωστόσο, ένα μικρό μέρος αυτών μπορεί να περάσει μέσω των τοιχωμάτων του στομάχου στην κυκλοφορία του αίματος, όπως:**
- Οι λιποδιαλυτές βιταμίνες.
  - Τα ζάχαρα και οι υδατοδιαλυτές βιταμίνες.
  - Τα λίπη και το άμυλο.
  - Τα απλά πεπτίδια.
- 
73. **Ένα από τα πλεονεκτήματα της χρήσης φυτικών τροφίμων ως πηγής πρωτεϊνών είναι:**
- Η υψηλή σύσταση των πρωτεϊνών τους στα αμινοξέα λυσίνη και μεθειονίνη.
  - Η χαμηλή σύστασή τους σε λίπος (1 ως 1,5%) και η μηδενική σε χοληστερόλη.
  - Η απουσία αντιθρεπτικών παραγόντων στους ιστούς τους.
  - Η ευκολία των χειρισμών κατά την επεξεργασία τους (μηδαμινή ικανότητα σχηματισμού αφρών, προσρόφησης νερού, κλπ.).
- 
74. **Η παραμονή των υπολειμμάτων της τροφής στο παχύ έντερο επί 10-12 ώρες έχει ως αποτέλεσμα την:**
- Ολοκλήρωση της πέψης, με την πρόσθετη απορρόφηση λίγων θρεπτικών συστατικών και νερού.
  - Παραγωγή βιταμινών του συμπλέγματος Β και της Κ, μέσω μικροβιακών ζυμώσεων.
  - Πλήρη διάσπαση των φυτικών ινών και αερόβιες ζυμώσεις.
  - Δημιουργία της μικροβιακής χλωρίδας του.
- 
75. **Οι πρωτεΐνες του τυρογάλακτος έχουν μεγάλη τεχνολογική σημασία, επειδή:**
- Πήζουν εύκολα σε ελαφρώς όξινο pH.
  - Αποσταθεροποιούν εύκολα τα γαλακτώματα των τροφίμων.
  - Λειτουργούν ως ουσίες συγκόλλησης (δέσιμο υφής) σε προϊόντα κρέατος, ψαριών και στα αρτοσκευάσματα.
  - Αποσταθεροποιούν εύκολα τους αφρούς των τροφίμων.
- 
76. **Η υπερβολική πρόσληψη υδατανθράκων με τη διατροφή οδηγεί σε:**
- Υπεργλυκαιμία και αντίσταση στην ινσουλίνη.
  - Υπερτρυλικεριδαμία.
  - Υπερχοληστερολαιμία.
  - Φρουκτοζουρία.
- 
77. **Τα συνθετικά υποκατάστατα του λίπους προστίθενται στα τρόφιμα για να:**
- Αντικαταστήσουν ένα ποσοστό του φυσικού λίπους από αντίστοιχο άπεπτο, διατηρώντας κατά το δυνατόν και τα οργανοληπτικά χαρακτηριστικά τους.
  - Αντικαταστήσουν ένα ποσοστό του φυσικού λίπους από αντίστοιχο άπεπτο, χωρίς να μας ενδιαφέρουν οι επιπτώσεις στα οργανοληπτικά χαρακτηριστικά τους.
  - Δεσμεύσουν ένα ποσοστό φυσικού λίπους, ώστε αυτό να καταστεί άπεπτο.
  - Διευκολύνουν την απομάκρυνση με φυγοκέντρηση ενός ποσοστού φυσικού λίπους.
-

78. Μία από τις βασικές λειτουργικές ιδιότητες της φρουκτόζης είναι:

- α) Η τάση της να μετατρέπεται σε λίπος, παρά σε γλυκογόνο.
- β) Η δημιουργία μικρότερης αίσθησης γλυκύτητας από τη γλυκόζη.
- γ) Η απαίτηση ινσουλίνης για να απορροφηθεί.
- δ) Το ότι αποτελεί μετά το γλυκογόνο την καλύτερη μορφή αποταμιευτικού υδατάνθρακα στον οργανισμό.

79. Τα προβιοτικά είναι:

- α) Άπεπτα συστατικά των τροφίμων, που ενεργοποιούν επιθυμητά μικρόβια εντός του εντέρου.
- β) Διαιτητικά συμπληρώματα ζωντανών μικροβίων, με ευεργετική επίδραση στον οργανισμό.
- γ) Ουσίες που παράγονται από μικρόβια, με ευεργετική επίδραση στον οργανισμό.
- δ) Ουσίες που καταστρέφουν τα ανεπιθύμητα μικρόβια εντός του εντέρου.

80. Από τους μονοζαχαρίτες, τη μοναδική ιδιότητα να απορροφάται σε μικρά ποσοστά στην στοματική κοιλότητα έχει η:

- α) Γλυκόζη.
- β) Φρουκτόζη.
- γ) Γαλακτόζη.
- δ) Ζαχαρόζη.

ΑΝΩΤΑΤΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ  
ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΥ

## ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΕΤΟΥΣ 2002

ΚΛΑΔΟΣ ΠΕ 18 ΠΤΥΧΙΟΥΧΩΝ ΛΟΙΠΩΝ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΤΕΙ  
ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ: ΤΕΧΝΟΛΟΓΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ - ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΕΞΕΤΑΣΗ ΣΤΗ ΔΕΥΤΕΡΗ ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ  
«Διδακτική Μεθοδολογία – Παιδαγωγικά Θέματα»

Μάθημα: «Χημεία Τροφίμων»

Σάββατο 14-12-2002

**A.** Να απαντήσετε στα επόμενα δύο ερωτήματα

ΕΡΩΤΗΜΑ 1ο:

- Οι απαντήσεις να αναπτυχθούν στο ειδικό ΤΕΤΡΑΔΙΟ.
- Το ερώτημα συμμετέχει κατά 25% στη διαμόρφωση της βαθμολογίας.

Στα πλαίσια του μαθήματος «Ποιότητα – Ποιοτικός έλεγχος» έχετε να διδάξετε την ενότητα «Εκτίμηση της νωπότητας των αλιευμάτων», η οποία περιλαμβάνει δύο (2) ώρες θεωρητικής διδασκαλίας και δύο (2) ώρες εργαστηριακής άσκησης.

Για τη διδασκαλία αυτή να ετοιμάσετε ένα αναλυτικό σχέδιο μαθήματος, που να περιλαμβάνει:

- α) Την πορεία της διδασκαλίας που θα ακολουθήσετε.
- β) Τι περιμένετε από την επιτυχή διεξαγωγή της διδασκαλίας της εν λόγω ενότητας (σκοπός).
- γ) Την καταλληλότερη, κατά τη γνώμη σας, μέθοδο και τα μέσα διδασκαλίας, που θα χρησιμοποιήσετε τόσο στο θεωρητικό όσο και στο εργαστηριακό μέρος.
- δ) Έναν τρόπο αξιολόγησης της συνολικής διδασκαλίας στο τέλος της παραπάνω ενότητας.

**ΕΡΩΤΗΜΑ 2ο:**

- Οι απαντήσεις να αναπτυχθούν στο ειδικό ΤΕΤΡΑΔΙΟ.
- Το ερώτημα συμμετέχει κατά 25% στη διαμόρφωση της βαθμολογίας.

Έστω ότι έχετε αποφασίσει, στα πλαίσια της πρακτικής άσκησης του μαθήματος «Αρχές μαζικής σίτισης», την επίσκεψη σε μια μονάδα μαζικής παραγωγής γευμάτων (Catering).

Να καταγράψετε τα στάδια των ενεργειών σας για:

- Την προετοιμασία και οργάνωση της επίσκεψης.
- Την πορεία της ξενάγησης στους χώρους της μονάδας, σύμφωνα με την ακολουθούμενη παραγωγική διαδικασία.
- Τον καταλληλότερο, κατά τη γνώμη σας, τρόπο αξιολόγησης προκειμένου να εκτιμήσετε την εμπέδωση των λειτουργιών της παραπάνω μονάδας.

**B.** Να απαντήσετε στις σαράντα (40) ερωτήσεις του ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ με τη μέθοδο των πολλαπλών επιλογών.

- Οι απαντήσεις να δοθούν στο ειδικό ΑΠΑΝΤΗΤΙΚΟ ΦΥΛΛΟ.
- Κάθε σωστή απάντηση συμμετέχει κατά 1,25% στη διαμόρφωση του βαθμού.

## ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

**ΚΩΔΙΚΟΣ \***

<b>B</b>	<b>E</b>	<b>Z</b>
----------	----------	----------

- Αν θέλουμε να εξασφαλίσουμε τις καλύτερες συνθήκες για εφαρμογή της διαμορφωτικής αξιολόγησης στην τάξη μας, τότε η καταλληλότερη τεχνική αξιολόγησης των μαθητών είναι :**

  - η καθημερινή επικοινωνία με τους μαθητές και η παρατήρηση.
  - μια γραπτή εξέταση στο τέλος του εξαμήνου.
  - μια προφορική εξέταση στη μέση του εξαμήνου.
  - μια γραπτή εργασία που ανατίθεται στη μέση του εξαμήνου και επιστρέφεται στο τέλος του εξαμήνου.

---

- Έστω ότι σε ένα διδακτικό βιβλίο υπάρχει ο εξής διδακτικός στόχος (συνοπτική διατύπωση): «Οι μαθητές θα καταστούν ικανοί να επεξεργάζονται στον Η/Υ τα δεδομένα που θα προκύψουν από μια έρευνα αγοράς». Ο στόχος αυτός εντάσσεται κατά κύριο λόγο στο επίπεδο της ιεραρχίας του γνωστικού τομέα που λέγεται:**

  - ανάκληση.
  - εφαρμογή.
  - ανάλυση.
  - κατανόηση.

---

- Η μέθοδος διδασκαλίας που λέγεται «Επίδειξη» στηρίζεται θεωρητικά κυρίως:**

  - στη θεωρία κοινωνικο-γνωστικής μάθησης (μίμηση προτύπου)
  - στη θεωρία δοκιμής και πλάνης
  - στη μορφολογική θεωρία
  - στη θεωρία πεδίου.

---

- Για τη διδασκαλία τεχνικών και επαγγελματικών μαθημάτων σε κάθε περίπτωση:**

  - καλύτερη μέθοδος διδασκαλίας είναι η επίδειξη.
  - χειρότερη μέθοδος διδασκαλίας είναι η διάλεξη.
  - είναι πάντα προτιμότερος ένας καλός συνδυασμός μεθόδων.
  - ο καθηγητής πρέπει να είναι σε θέση να κρίνει ποια μέθοδος είναι καταλληλότερη για τη διδασκαλία του κάθε ειδικού αντικειμένου.

---

- Ποιο από τα κατωτέρω είναι βασικό κριτήριο αξιολόγησης ενός διδακτικού σκοπού / στόχου:**

  - Η πληρότητα
  - Η ευελιξία
  - Η προσαρμοστικότητα
  - Η αντιστοίχιση

\*

Ο κωδικός αυτός να μεταφερθεί στο ΑΠΑΝΤΗΤΙΚΟ ΦΥΛΛΟ

6. Προκειμένου να πραγματοποιηθεί με επιτυχία μια εκπαιδευτική επίσκεψη των μαθητών μας σε εξωσχολικούς χώρους σχετικούς με ένα τεχνικό – επαγγελματικό αντικείμενο,
- αν γίνει σωστή επιλογή του χώρου επίσκεψης όλα θα πάνε καλά.
  - απαιτείται λεπτομερής σχεδιασμός των δραστηριοτήτων τόσο του καθηγητή όσο και των μαθητών όσο και των στελεχών υποδοχής, τόσο πριν, όσο κατά, όσο και μετά την καθαυτό επίσκεψη.
  - ο καθηγητής της τάξης είναι καλύτερα να μη συμμετέχει στην επίσκεψη, γιατί η παρουσία του αποθαρρύνει τους μαθητές να εξωτερικευθούν
  - για την εξασφάλιση της μέγιστης χρησιμότητας της επίσκεψης ως μέσου διδασκαλίας-μάθησης αρκεί να αξιοποιηθεί παραγωγικά ο χρόνος που οι μαθητές βρίσκονται στο χώρο επίσκεψης.
- 
7. Την πιο αποτελεσματική διδασκαλία θα την επιτύχουμε όταν κατά τη διδασκαλία εξασφαλίζουμε στους μαθητές μας τη δυνατότητα:
- να δουν αυτό που τους διδάσκουμε.
  - να κάνουν και οι ίδιοι αυτό που τους διδάσκουμε.
  - να ακούσουν αυτό που τους διδάσκουμε.
  - να διαβάσουν αυτό που τους διδάσκουμε.
- 
8. Ένας εκπαιδευτικός στο ΤΕΕ έχει την ευαισθησία να αξιολογεί συνεχώς τη δουλειά του (αυτοαξιολόγηση). Ποια από τις κατωτέρω καταστάσεις του προσφέρει τις χρησιμότερες πληροφορίες:
- Κυρίως η συνεχής καθημερινή επικοινωνία- συνεργασία με όλους του μαθητές
  - Κυρίως τα αποτελέσματα των γραπτών εξετάσεων
  - Κυρίως η στάση των μαθητών του μέσου όρου επίδοσης και άνω
  - Κυρίως τα σχόλια των γονέων των μαθητών.
- 
9. Προκειμένου να καταρτιστεί το περιεχόμενο ενός τεχνικού – επαγγελματικού μαθήματος, η διεθνώς θεωρούμενη πιο έγκυρη προσέγγιση είναι:
- να καταρτίζουν μερικοί καθηγητές της ειδικότητας ένα θεματικό περιεχόμενο σύμφωνα με την εμπειρία τους.
  - να γίνεται αξιοποίηση κυρίως της τεχνικής που λέγεται ανάλυση επαγγέλματος.
  - να γίνεται αξιοποίηση κυρίως της τεχνικής που λέγεται καταίγισμος ιδεών.
  - να παίρνονται ιδέες από τον πίνακα περιεχομένων των σχετικών εγχειριδίων.
- 
10. Ποια από τις κατωτέρω μεθόδους διδασκαλίας εξασφαλίζει τον μεγαλύτερο βαθμό αξιοποίησης της αρχής της βιωματικότητας στη διδασκαλία:
- Η διάλεξη
  - Η επίδειξη
  - Το παίξιμο ρόλων
  - Η συμμετοχική μέθοδος.
- 
11. Σε μια διδακτική διαδικασία ο κύριος παιδαγωγικός σκοπός τον οποίο υπηρετεί η προφορική ερώτηση από μέρος του δάσκαλου είναι προκειμένου ο δάσκαλος να επιτύχει:
- την εξέταση των μαθητών.
  - την υλοποίηση των σκοπών της μάθησης.
  - τη διατήρηση του ελέγχου της τάξης.
  - την παραγωγική αξιοποίηση της ώρας που του έχει περισσέψει.
- 
12. Η προγραμματισμένη μάθηση / διδασκαλία, ως ξεχωριστή προσέγγιση μάθησης και διδασκαλίας, προέκυψε ως μια εφαρμογή στην πράξη κατά κύριο λόγο της
- θεωρίας της ενίσχυσης του Skinner.
  - θεωρίας δοκιμής και πλάνης.
  - θεωρίας κοινωνικής μάθησης.
  - μορφολογικής θεωρίας.
- 
13. Όταν ένας εκπαιδευτικός στη διδασκαλία του ξεκινά από ένα παράδειγμα και μέσα απ' αυτό προσπαθεί να βοηθήσει τους μαθητές να αναθούν σε έννοιες, σε κανόνες ή σε συμπεράσματα, η διδακτική προσέγγιση που ακολουθεί λέγεται:
- επαγωγική.
  - απαγωγική.
  - Αναλυτικοσυνθετική
  - Υποθετική
-

14. Όταν ένας εκπαιδευτικός στη διδασκαλία του προσπαθεί με τις κατάλληλες ερωτήσεις να αντλήσει από τους μαθητές τη γνώση αντί να την προσφέρει ο ίδιος έτοιμη, τότε η μέθοδος που χρησιμοποιείται λέγεται:
- α) Μαιευτική
  - β) Διαλεκτική
  - γ) Ομαδική
  - δ) Μονολογική
- 
15. Από τις κατωτέρω διδακτικές μεθόδους, εκείνη που έχει αποδειχθεί ότι εξασφαλίζει τον μεγαλύτερο βαθμό ενεργοποίησης των μαθητών στην τάξη είναι η:
- α) διάλεξη
  - β) παραγωγική διδασκαλία.
  - γ) έμμεση διδασκαλία.
  - δ) κατευθυνόμενη διερεύνηση – ανακάλυψη.
- 
16. Ποια από τις κατωτέρω μορφές αλλαγής στη συμπεριφορά σύμφωνα με τη συμπεριφοριστική θεωρία μάθησης σηματοδοτεί μάθηση:
- α) Η αλλαγή συμπεριφοράς που εκδηλώνει κάποιος όταν βρίσκεται σε διαδικασία φαρμακοθεραπείας.
  - β) Η αλλαγή συμπεριφοράς που εκδηλώνει κάποιος ως αποτέλεσμα βιολογικής-σωματικής ωρίμανσης.
  - γ) Η αλλαγή συμπεριφοράς που εκδηλώνει κάποιος ως αποτέλεσμα άσκησης.
  - δ) Η αλλαγή συμπεριφοράς που έχει τη μορφή αντανακλαστικής μυϊκής κίνησης.
- 
17. Ποια από τις κατωτέρω προσεγγίσεις εκπαίδευσης είναι σήμερα από τις λιγότερο χρησιμοποιούμενες μορφές παροχής εκπαίδευσης:
- α) Η ανοιχτή μάθηση
  - β) Η μαθητεία
  - γ) Η αλληλοδιδασκτική
  - δ) Η εκπαίδευση εξ αποστάσεως.
- 
18. Προκειμένου να διδαχθούν κοινωνικές δεξιότητες, η φερόμενη ως αποτελεσματικότερη μέθοδος διδασκαλίας θεωρείται:
- α) η μετωπική διδασκαλία
  - β) η διδασκαλία με την δημιουργία μικρών ομάδων μαθητών.
  - γ) η διάλεξη.
  - δ) η μέθοδος σχεδίου εργασίας (project).
- 
19. Ποιος από τους κατωτέρω ρόλους δεν είναι σήμερα γενικά αποδεκτός ως βασικός ρόλος για τον σύγχρονο δάσκαλο:
- α) Μεταδότης γνώσεων και πληροφοριών
  - β) Σύμβουλος του μαθητή
  - γ) Υποστηρικτής των μαθητών στην προσπάθειά τους για ανάπτυξη και εξέλιξη
  - δ) Συμπαραστάτης του μαθητή στην προσπάθειά του για μάθηση.
- 
20. Ποιο από τα κατωτέρω δεν αποτελεί σημαντική διδακτική αρχή προκειμένου να παρωθηθεί ο μαθητής να συμμετάσχει στη διαδικασία μάθησης:
- α) Η ενθάρρυνση
  - β) Η ενίσχυση
  - γ) Η ελευθερία έκφρασης
  - δ) Η συμμόρφωση.
- 
21. Διαπιστώνετε ότι οι μαθητές σας διακατέχονται από αρνητικά συναισθήματα για έναν αλλοδαπό συμμαθητή τους. Με ποιο τρόπο θα προσπαθήσετε να αλλάξετε αυτά τα συναισθήματα;
- α) Συστήνετε στους γονείς του μαθητή να του αλλάξουν σχολείο
  - β) Τονίζετε τα θετικά σημεία του αλλοδαπού μαθητή στην τάξη.
  - γ) Παροτρύνετε τους συμμαθητές του να τον συναναστρέφονται.
  - δ) Μιλάτε στην τάξη για τη χώρα του και για τον πολιτισμό της
-

22. Ένας μαθητής αντιμετωπίζει δυσκολίες στα Μαθηματικά με αποτέλεσμα να αντιπαθεί το μάθημα αυτό και τον διδάσκοντά του. Πώς θα δοκιμάζατε να βελτιώσετε την κατάσταση αυτή;
- Επιβραβεύετε κάθε επιτυχημένη προσπάθεια στα Μαθηματικά.
  - Αποφεύγετε να τον εξετάσετε στα Μαθηματικά.
  - Χρησιμοποιείτε τη βαθμολογία για να τον αναγκάσετε να προσπαθήσει.
  - Τον τιμωρείτε, όταν διαπιστώνετε ότι δεν κάνει προσπάθειες.
- 
23. Υποστηρίζεται ότι οι διάφορες μορφές ενίσχυσης, σύμφωνα με το Συμπεριφοριστικό Μοντέλο Μάθησης, όπως ο έπαινος και οι αμοιβές, δημιουργούν κίνητρα και βελτιώνουν τη μάθηση:
- Όταν παρέχονται άμεσα και αναφέρονται σε συγκεκριμένα αποτελέσματα μάθησης.
  - Όταν παρέχονται άμεσα και αναφέρονται στη συνολική συμπεριφορά του μαθητή.
  - Όταν παρέχονται ετεροχρονισμένα.
  - Όταν παρέχονται άμεσα και αναφέρονται στη διαδικασία της μάθησης.
- 
24. Μερικοί εκπαιδευτικοί πιστεύουν ότι η τιμωρία μπορεί να μειώσει μια ανεπιθύμητη συμπεριφορά. Αν υιοθετείτε τη θέση αυτή, ποια μορφή τιμωρίας θα εφαρμόζατε;
- Αναθέτουμε στους μαθητές επιπλέον εργασίες.
  - Απειλούμε τους μαθητές με κακούς βαθμούς.
  - Τους στερούμε τα κεκτημένα προνόμια.
  - Τους επιπλήττουμε ενώπιον των συμμαθητών τους.
- 
25. Μια βασική παράμετρος στη μαθησιακή διαδικασία είναι η τόνωση του αυτοσυναισθήματος των μαθητών. Με ποιο τρόπο νομίζετε ότι ο εκπαιδευτικός μπορεί να το επιτύχει.
- Όταν εντοπίζει και επικεντρώνεται στις αδυναμίες των μαθητών.
  - Όταν χρησιμοποιεί τη σύγκριση μεταξύ τους φέρνοντας παραδείγματα συμμαθητών τους.
  - Όταν δείχνει εμπιστοσύνη στους μαθητές και αναγνωρίζει την αξία τους.
  - Όταν δίνει έμφαση στα αρνητικά σημεία της προσωπικότητας των μαθητών.
- 
26. Είναι γεγονός ότι η δημιουργία κινήτρων συμβάλλει στην αποτελεσματική μάθηση. Με ποιο τρόπο νομίζετε ότι ο εκπαιδευτικός μπορεί να το επιτύχει;
- Όταν θέτει μαθησιακούς στόχους προκλητικούς και πραγματοποιήσιμους.
  - Όταν πιέζει τους μαθητές του να βελτιώσουν τις επιδόσεις τους.
  - Όταν δίνει έμφαση στη βαθμολογία και στη σύγκριση των επιδόσεων ανάμεσα στους μαθητές.
  - Όταν δείχνει πραγματικό ενδιαφέρον για την πρόοδο των μαθητών του.
- 
27. Η μάθηση είναι αποτελεσματική, όταν οι γνώσεις που απέκτησαν οι μαθητές μας διατηρούνται για μεγάλο χρονικό διάστημα. Πότε μπορεί να συμβεί αυτό;
- Όταν αξιολογούμε τις γνώσεις τους κατά αραιά χρονικά διαστήματα με γραπτά διαγωνίσματα.
  - Όταν οι μαθητές συνδέουν τις γνώσεις που απέκτησαν με τις περιστάσεις που θα τις χρησιμοποιήσουν.
  - Όταν οι μαθητές διδάσκονται και μαθαίνουν μόνο τα απαραίτητα για τις ανάγκες των εξετάσεων.
  - Όταν οι μαθητές παρακολουθούν τη διαδικασία της διδασκαλίας.
- 
28. Το καλό ψυχοπαιδαγωγικό κλίμα στη σχολική τάξη είναι απαραίτητη προϋπόθεση στην αποτελεσματική μάθηση και διδασκαλία. Πώς μπορούμε να το εξασφαλίσουμε αυτό στη διδασκαλία μας;
- Με τις συχνές επαναλήψεις της ύλης για την απόκτηση δεξιοτήτων
  - Με την τακτική αξιολόγηση για επανατροφοδότηση των μαθητών.
  - Με την οργάνωση του μαθησιακού υλικού χρησιμοποιώντας νοητικούς χάρτες.
  - Με τη συμμετοχή των μαθητών στη λήψη αποφάσεων στη σχολική τάξη.
- 
29. Η διάσπαση της προσοχής των μαθητών είναι ένα συνηθισμένο φαινόμενο στη μαθησιακή διαδικασία. Πώς μπορείτε να ενεργοποιήσετε εκ νέου πιο αποτελεσματικά τους μαθητές σας;
- Όταν τους τονίζετε τη σπουδαιότητα του μαθήματος.
  - Όταν τους ζητάτε να προσέξουν γιατί θα ακολουθήσουν σχετικές ερωτήσεις.
  - Όταν διακόπτετε τη διαδικασία του μαθήματος και προκαλείτε συζήτηση έξω απ' αυτό.
  - Όταν ζητάτε από τους μαθητές σας να διατυπώσουν εκείνοι τις ερωτήσεις του μαθήματος.
-

30. Ο έπαινος λειτουργεί στους μαθητές με διάφορους τρόπους. Πότε ο έπαινος συμβάλλει στην ανάπτυξη των μεταγνωστικών ικανοτήτων των μαθητών;
- Όταν προσδιορίζει ποιο ακριβώς στοιχείο της εργασίας τους είναι σωστό, ώστε να επαναληφθεί.
  - Όταν παρέχει γενικά πληροφορίες για την αξία των διάφορων επιτευγμάτων των μαθητών.
  - Όταν χρησιμοποιεί τα προηγούμενα επιτεύγματα των μαθητών για να περιγράψει την τρέχουσα κατάσταση.
  - Όταν προσανατολίζει τους μαθητές να συνειδητοποιήσουν τις διαδικασίες που ακολουθεί η σκέψη τους.
- 
31. Σύμφωνα με σύγχρονες έρευνες η παραπτωματική συμπεριφορά στην εφηβική ηλικία εντοπίζεται κυρίως:
- Στον πληθυσμό των εφήβων αγοριών.
  - Στον πληθυσμό των εφήβων κοριτσιών.
  - Εξίσου και στα δύο φύλα.
  - Στους εφήβους με αισθητηριακά προβλήματα.
- 
32. Υποστηρίζεται ότι η εφηβική ηλικία αποτελεί την πιο κρίσιμη περίοδο της ζωής του ανθρώπου. Με την έννοια «κρίσιμη» εννοείται:
- Μια μακρά και επώδυνη περίοδος ωρίμανσης
  - Μια περίοδος που σημαδεύεται από χρονοβόρες σωματικές αλλαγές.
  - Μια μεταβατική περίοδος φυσιολογικών αλλαγών με δυσκολίες.
  - Μια περίοδος που κυριαρχούν οι έντονες κοινωνικές επαφές.
- 
33. Ένα σύνθημα φαινόμενο στην καθημερινή σχολική ζωή είναι ο «σκασιάρχης μαθητής». Τι πιστεύετε ότι μπορεί να αιτιολογήσει καλύτερα αυτή τη συμπεριφορά;
- Ένα ιστορικό σχολικής αποτυχίας.
  - Αισθητηριακές ανεπάρκειες.
  - Μια, έστω και οριακή, νοητική υστέρηση.
  - Η κοινωνικο-οικονομική προέλευση.
- 
34. Σε ορισμένους μαθητές, κατά την εκπαιδευτική διαδικασία, παρατηρούνται συστηματικά και για μεγάλο χρονικό διάστημα (μεγαλύτερο από 7 μήνες) φαινόμενα υπερκινητικής συμπεριφοράς. Η συμπεριφορά αυτή είναι:
- Ένδειξη πληθωρικής δραστηριότητας.
  - Ένδειξη αντιδραστικότητας.
  - Ένδειξη κακής διαπαιδαγώγησης.
  - Ένδειξη αναπτυξιακής διαταραχής με νευρολογικό υπόβαθρο.
- 
35. Με ποιον από τους παρακάτω τρόπους οι έφηβοι μαθητές δεν εκδηλώνουν την επιθετικότητα τους:
- Με λεκτικούς χαρακτηρισμούς και φράσεις.
  - Με φθορά ξένης περιουσίας.
  - Με αυτοκαταστροφικές τάσεις.
  - Με χαμηλές σχολικές επιδόσεις.
- 
36. Ο όρος «δυσλεξία» θεωρείται σήμερα ως πρόβλημα των μαθητών που αντιμετωπίζουν δυσκολίες στα μαθήματα του σχολείου. Η δυσλεξία είναι:
- Ασθένεια του προφορικού λόγου.
  - Διαταραχή της κινητικής δεξιότητας του ατόμου.
  - Ειδική μαθησιακή δυσκολία κατά κύριο λόγο στην ανάγνωση, τη γραφή και ορθογραφία.
  - Έντονες συναισθηματικές διαταραχές.
- 
37. Η πορεία γνωστικής ανάπτυξης του ατόμου διέρχεται από επάλληλα στάδια. Ποιο στάδιο γνωστικής ανάπτυξης αντιστοιχεί στην εφηβική ηλικία;
- Φαλλικό στάδιο.
  - Στάδιο βασικής εμπιστοσύνης – δυσπιστίας.
  - Στάδιο αφηρημένων πράξεων.
  - Στάδιο συγκεκριμένων λογικών πράξεων.
-

38. Η καλή συνεργασία σχολείου – οικογένειας θεωρείται απαραίτητη προϋπόθεση για την ομαλή ανάπτυξη της προσωπικότητας και σχολικής επίδοσης του παιδιού. Η αποτελεσματική επικοινωνία μπορεί να επιτευχθεί με:
- α) Ελεύθερη είσοδο των γονέων στο σχολείο, ώστε να μπορούν να συνομιλούν και να συνεργάζονται με το διευθυντή και τους εκπαιδευτικούς.
  - β) Καθορισμό τακτικών ωρών επισκέψεων για συζήτηση και ενημέρωση των γονέων.
  - γ) Οργάνωση κοινών δραστηριοτήτων και σχολικών εκδηλώσεων.
  - δ) Συχνά τηλεφωνήματα και αλληλογραφία γονέων και εκπαιδευτικών.
- 
39. Η ορθή ψυχοπαιδαγωγική αντιμετώπιση και η σχολική ενσωμάτωση ενός δυσλεκτικού μαθητή επιτυγχάνεται με:
- α) Συνεχή ενθάρρυνση και αξιολόγηση της προσπάθειας του.
  - β) Διάθεση περισσότερου χρόνου για τις γραπτές εργασίες.
  - γ) Αποφυγή αρνητικών χαρακτηρισμών (π.χ. τεμπέλης, αδιάφορος).
  - δ) Όλα τα παραπάνω.
- 
40. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιεί την θεωρία της κλασικής εξαρτημένης μάθησης ή μάθησης με υποκατάσταση, όταν στοχεύει στην εκμάθηση κατά κύριο λόγο:
- α) Μορφών κοινωνικής συμπεριφοράς (π.χ. δημιουργία ή αλλαγή στάσεων).
  - β) Αυτοματοποιημένων αντιδράσεων και κινήσεων (π.χ. οδήγηση).
  - γ) Γνωστικών λειτουργιών και διαδικασιών (π.χ. επίλυση προβλημάτων).
  - δ) Μεταγνωστικών δεξιοτήτων (π.χ. μαθαίνω πώς να μαθαίνω).
-