

درس ۵- بهداشت و ایمنی مواد غذایی

۱. بیشترین آلودگی در مواد غذایی در اثر بی احتیاطی در چه مراحل وجود میاید؟
فراوری، تولید، نگهداری، حمل و نقل و عرضه مواد غذایی
۲. اطلاع از چه مواردی به مصرف غذای سالم کمک میکند؟
اصول نگهداری صحیح مواد غذایی و استفاده از مواد غذایی بسته بندی شده و توجه به مشخصات و برچسب مواد غذایی.
۳. جای خالی را با کلمات و عبارات مناسب پر کنید.
 ۱. برای افراد شاغل در مکانهای تهیه، تولید و توزیع غذا، داشتن کارت بهداشت و رعایت از اهمیت بسزایی برخوردار است. بهداشت فردی
۲. ضربه در حین برداشت میوه جزء عوامل فساد در مواد غذایی است. فیزیکی
۳. بیماریهای ناشی از مصرف غذاهای آلوده را بیماری میگویند. غذازاد
۴. در حال حاضر بیماریهای ناشی از مصرف یکی از مهمترین مشکلات بهداشتی جوامع بشری به ویژه در کشورهای در حال توسعه و محروم است غذاهای آلوده
۵. بیماریهای ناشی از مصرف غذاهای آلوده باعث کاهش و همچنین کاهش بهره وری افراد در کشورها میشود. توسعه انسانی
۶. اصول بهداشتی برای جلوگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی را نام ببرید.
رعایت بهداشت فردی افراد موثر در فرایند تولید غذا رعایت بهداشت مواد غذایی از تهیه تا مصرف رعایت بهداشت محیط
۷. مهمترین نکاتی را که افراد شاغل در مکان های تهیه و توزیع غذا در زمینه بهداشت فردی باید رعایت کنند، رایبان کنید
پوشیدن لباس تمیز و پوشاندن موی سر، نداشتن زیورآلات، پوشاندن بینی و دهان هنگام عطسه و سرفه، گذاشتن پوشش بهداشتی بر روی خراشها و زخمهای دست و انگشتان، شست و شوی صحیح دستها قبل از کار، کوتاه نگه داشتن ناخن ها و ..
۸. به چند مورد از نکات بهداشت مواد غذایی تا رسیدن به دست مصرف کننده اشاره کنید؟
پایش و مراقبت بهداشتی مواد غذایی در کلیه مراحل تهیه حمل و نقل وسایل حمل و نقل نگهداری دستگاه های سرمازا ظروف نگهداری و فروش و ...
۹. برای پخت کامل غذا تمام قسمتهای آن حداقل چقدر باید حرارت دیده باشد؟
۷۰ درجه سانتی گراد
۱۰. برای اینکه غذا بصورت داغ یا سرد به مدت طولانی سالم بماند، چه دمایی برای آنها لازم است؟
غذا بصورت کاملاً داغ ۷۰ درجه سانتی گراد به بالا و غذای کاملاً سرد زیر ۱۰ درجه سانتی گراد
۱۱. برای رعایت بهداشت محیط چه مواردی را باید رعایت کرد؟
تهیه آب سالم و کافی، دفع صحیح زباله و مواد دفعی، مبارزه با حشرات و جوندگان ناقل بیماری، پیشگیری از ورود گرد و غبار و مواد خارجی در غذا

۱۰. علائم غذای فاسد را بیان کنید.

زمانیکه ماده غذایی از نظر رنگ بو طعم و مزه دچار تغییراتی شود و ارزش غذایی آن کاهش یابد و یا از بین برود. غذا دچار فساد شده است.

۱۱. عوامل فساد در مواد غذایی را نام ببرید.

عوامل شیمیایی_عوامل بیولوژیکی_عوامل فیزیکی و مکانیکی

۱۲. عوامل شیمیایی که سبب فساد در مواد غذایی میشوند کدامند؟

افزودنی ها و مواد شیمیایی داخل مواد غذایی یا موجود در محیط مثل استفاده غیرمجاز از سموم دفع آفات نباتی یا حشره کش ها در هنگام کاشت.

۱۳. دو مورد از عوامل شیمیایی که میتوانند به طور ناخواسته، مواد غذایی را آلوده کنند نام ببرید:

استفاده غیرمجاز از سموم دفع آفات نباتی و حشره کشها

۱۴. مهمترین عوامل بیولوژیکی که باعث فساد مواد غذایی می شوند، کدامند؟

میکروبها_انگلها_حشرات و جوندگان

۱۵. بهترین روش مبارزه با حشرات را نام ببرید.

دفع به موقع زباله_نظافت به موقع محیط_نصب در و پنجره های توری_سرپوشیده نگه داشتن مجاری فاضلاب

۱۶. عوامل بیولوژیکی چگونه میکروبها را از منابع آلوده به مواد غذایی منتقل میکنند؟

حشرات موزی از جمله سوسکهای خانگی میتوانند بوسیله کرک-ترشحات دهان و مدفوع-میکروبها را از منابع آلوده به مواد غذایی منتقل کنند.

۱۷. بهترین شیوه های مبارزه با مگس ، سوسک و امثال آن را بیان کنید.

۱-نظافت مداوم محیط -۲نصب در و پنجره های توری ۳-سرپوشیده نگه داشتن مجاری فاضلاب ۴-دفع به موقع زباله ها

۱۸. مهمترین عوامل فیزیکی موثر در فساد مواد غذایی کدامند؟

انور-۲حرارت-۳رطوبت-۴زمان

۱۹. اگر درجه حرارت محیط برای بافت و نوع ماده غذایی مناسب نباشد.چه اتفاقی میفتد؟

بافت آن تخریب شده یا تغییرات نامطلوب در ماده غذایی ایجاد میشود و به همین دلیل مواد فاسد شدنی در یخچال نگهداری میشوند.

۲۰. ضربه چگونه باعث فساد میوه ها می شود؟

در میوه های ضربه دیده، به تدریج از نقاط آسیب دیده، کپک ها و باکتری ها به درون میوه نفوذ کرده و باعث فساد آن ها می شوند.

۲۱. دنمونه از عوامل مکانیکی موثر در فساد مواد غذایی را نام ببرید؟

ضربه دیدن در حین برداشت-انتقال و نگهداری

۲۲. عوامل مکانیکی چگونه باعث فساد مواد غذایی میشوند؟

