

سلامت و بهداشت درس ۵

۱) بیشترین آلودگی مواد غذایی در چه مراحل ایجاد می شود؟

در مراحل فرآوری و تولید و نگه داری و حمل و نقل و عرضه مواد غذایی

۲) افراد شاغل در مکانهای تهیه و توزیع غذا باید چه اصولی را رعایت کنند؟

داشتن کارت بهداشتی - رعایت بهداشت فردی

۳) مهمترین نکاتی را که افراد شاغل در مکانهای تهیه و توزیع غذا در زمینه بهداشت فردی باید رعایت کنند را بیان کنید؟

پوشیدن لباس تمیز و پوشاندن موی سر - نداشتن زیورآلات - پوشاندن بینی و دهان هنگام عطسه و سرفه -

گذاشتن پوشش بهداشتی بر روی فراشها و زخم های دست ها و انگشتان - شستشوی صحیح دست ها قبل از کار -

کوتاه نگه داشتن ناخن ها و در صورت امکان استفاده از دستکش بهداشتی

۴) برای سالم ماندن غذا در مرحله طبخ و نگه داری توفه به چه نکاتی لازم است؟

الف) پختن کامل غذا به طوریکه تمام قسمت های آن حداقل ۷۰ درجه سانتیگراد حرارت دیده باشند.

ب) نگه داری غذا به صورت سرد یا داغ

۵) برای بهداشت محیط در محل تهیه و تولید مواد غذایی چه اصولی را باید رعایت کرد؟

تهیه آب سالم و کافی - دفع صحیح زباله و مواد دفعی - مبارزه با حشرات و چونکان ناقل بیماری - پیشگیری از ورود گرد و غبار و مواد خارجی در غذا

۶) منظور از فساد مواد غذایی چیست؟

اگر یک ماده غذایی از نظر رنگ و طعم و بو و مزه دچار تغییراتی شود و ارزش غذایی آن از بین رفته یا کاهش یابد می گوئیم آن ماده غذایی دچار فساد شده است.

۷) به طور کلی چه عواملی سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می شوند؟

عوامل شیمیایی - عوامل بیولوژیکی - عوامل فیزیکی - عوامل مکانیکی

۸) دو مورد از عوامل شیمیایی که میتوانند به طور نافواسته مواد غذایی را آلوده کنند نام ببرید؟

سموم دفع آفات نباتی و حشره کش ها

۹) مهم ترین عوامل بیولوژیکی که باعث فساد مواد غذایی میشوند را نام ببرید؟

میکروب ها - انگل ها - حشرات - چوندرگان

۱۰) سوسک های خانگی چگونه باعث انتقال میکروب ها به غذا می شوند؟

به وسیله کرمها و ترشحات دهانی و مدفوع خود میکروب ها را از منابع آلوده به مواد غذایی منتقل می کنند.

۱۱) بهترین شیوه های مبارزه با مگس سوسک و امثال آن را بیان کنید؟

تفاوت مرادوم ممیط-نصب در و پنپره های توری - سر پوشیده نگه داشتن مجاری فاضلاب-دفع به موقع زباله ها

۱۲) مهمترین عوامل فیزیکی موثر در فساد مواد غذایی کدامند؟

نور - حرارت - - رطوبت - زمان

۱۳) ضربه چگونه باعث فساد میوه ها میشود؟

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 میشود

۱۴) بیماری های ناشی از غذا (غذا زار) به چه دلایلی ایجاد می شوند؟

- پایین بودن سطح بهداشت فردی و بهداشت ممیط - عدم دسترسی به آب سالم - فرآوری نامناسب غذا-غذا های آماده
 - گسترش استفاده از غذا های فنیابانی و عدم کنترل مناسب آنها - مفلوط شدن فاضلاب خانگی و صنعتی با آب کشاورزی
 - استفاده بی رویه از آفتکشها و سموم دفع افات - باقی ماندن دارو های دامی در محصولات گوشتی و و فرآورده های شیری
- شرایط نامناسب نگه داری بعضی از محصولات مثل غلات و دانه های روغنی و حبوبات و میوه های خشک