**Ασκήσεις στην Υγιεινή κεφάλαιο 5ο – Ενότητα 5.2 Υγιεινή των τροφίμων**

***Διδάσκουσα. Κωνσταντίνα-Κανέλλα Σταθοπούλου ΠΕ.87.09 Βρεφονηπιοκομίας – ΠΕ.23 Ψυχολόγος – Τμήμα Ψυχολογίας Πανεπιστημίου Κρήτης. MSc (Διαπανεπιστημιακό Μεταπτυχιακό «Επιστήμες της Αγωγής - Διαταραχές Προφορικού και Γραπτού Λόγου ΕΑΠ-Πανεπιστημίου Θεσσαλίας»). Τα πνευματικά δικαιώματα προστατεύονται με το νόμο* ΝΟΜΟΣ ΥΠ'ΑΡΙΘ.2121 ΦΕΚ Α΄25/3.3.1993.**

**ΘΕΜΑ Α**

**Να χαρακτηρίσετε τις προτάσεις που ακολουθούν με Σ, αν είναι σωστές και Λ, αν είναι Λάθος.**

1. **Η υγιεινή των τροφίμων δεν έχει μεγάλη σημασία για τη ζωή του ανθρώπου και της κοινωνίας……..**
2. **Τρόφιμα είναι τα προϊόντα φυτικής και ζωϊκής προέλευσης που χρησιμοποιούνται για την διατροφή του ανθρώπου…….**
3. **Αλλοίωση τροφίμων θεωρείται η μεταβολή της σύστασης των τροφίμων, με αποτέλεσμα να γίνονται ανθυγιεινά και να επηρεάζεται η θρεπτική αξία και η όψη τους……..**
4. **Τα φυτικής προέλευσης τρόφιμα δεν μολύνονται από το έδαφος……..**
5. **Τα ένζυμα εξακολουθούν να υπάρχουν μετά τη θανάτωση του ζώου ή την συγκομιδή φρούτων και λαχανικών………**
6. **Στην περίπτωση των φρούτων τα ένζυμα δεν είναι χρήσιμα μετά τη συγκομιδή……..**
7. **Όταν η υγρασία στα τρόφιμα είναι μεγάλη δεν ευνοείται η ανάπτυξη μικροοργανισμών…………**
8. **Όσο χαμηλότερη είναι η θερμοκρασία, τόσο περισσότερο αναλλοίωτα μπορούν να διατηρηθούν τα τρόφιμα…**
9. **Το κρέας και το γάλα δεν είναι ευαίσθητα τρόφιμα……..**
10. **Τα έντομα και τα τρωκτικά καταναλώνουν αποθηκευμένα τρόφιμα, τα μολύνουν και προκαλούν προβλήματα στην υγεία του ανθρώπου……**
11. **Οι μικροοργανισμοί και οι τοξίνες τους δεν αλλοιώνουν τη σύσταση των τροφίμων και δεν προκαλούν λοιμώξεις……..**
12. **Η πρόοδος της επιστήμης κα της τεχνολογίας δεν συνετέλεσε στη μείωση των λοιμωδών νοσημάτων……..**
13. **Η νοθεία των τροφίμων σήμερα αποτελεί πρόβλημα δημόσιας υγείας…….**
14. **Έχουν συμβεί μαζικές δηλητηριάσεις από νόθευση ελαιόλαδου με ορυκτέλαια…….**
15. **Οι ασχολούμενοι με τα τρόφιμα πρέπει να είναι υγιείς και να τηρούν τους κανόνες υγιεινής……….**
16. **υγειονομικά μέτρα προστασίας των τροφίμων αποτελεί και η σχολαστική καθαριότητα στις επιφάνειες εργασίας, στα σκεύη, στις πετσέτες, και στους χώρους εργασίας……..**
17. **Η προστασία των τροφίμων από έντομα, τρωκτικά και άλλα ζώα, αποτελούν υγειονομικά μέτρα προστασίας των τροφίμων……**

**ΘΕΜΑ Β**

**Να κάνετε τη σωστή επιλογή από τα α, β, γ, ώστε να είναι σωστές οι προτάσεις.**

1. **Τρόφιμα φυτικής προέλευσης είναι.**

**α) καρυκεύματα.**

**β) τα λαχανικά.**

**γ) τα ψάρια.**

1. **Τρόφιμα ζωϊκής προέλευσης είναι.**

**α) οι πατάτες.**

**β) το γάλα και τα προϊόντα του.**

**γ) το τσάϊ.**

1. **Τρόφιμα που αλλοιώνονται γρήγορα είναι.**

**α) κοτόπουλα.**

**β) φασόλια.**

**γ) ρύζι.**

1. **Τρόφιμα που δεν αλλοιώνονται είναι.**

**α) λαχανικά.**

**β) φρούτα.**

**γ) αλεύρι.**

1. **Το γάλα από αιγοπρόβατα που πάσχουν από μελιταίο πυρετό περιέχει.**

**α) ζυμομύκητες.**

**β) σαλμονέλλες**

**γ) βρουκέλλες.**

1. **Τα αυγά που προέρχονται από μολυσμένα πουλερικά περιέχουν.**

**α) σαλμονέλλες.**

**β) βακτήρια.**

**γ) βρουκέλλες.**

1. **Το οξυγόνο της ατμόσφαιρας.**

**α) προκαλεί οξείδωση (καταστροφή) των βιταμινών (βιταμίνη C).**

**b) δεν προκαλεί οξείδωση (καταστροφή) των βιταμινών (βιταμίνη C).**

**g) δεν βοηθά στην ανάπτυξη των μικροβίων.**

1. **Η συνηθισμένη θερμοκρασία διατήρησης των τροφίμων στο ψυγείο είναι**

**α) 2ο C- 4Ο C**

**B) 0 C – 4 C**

**G) 0 C – 6 C.**

**ΘΕΜΑ Γ**

1. **Να αναφέρετε τα εφτά υγειονομικά μέτρα προστασίας των τροφίμων.**

**……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….**

1. **Ποιοι είναι οι δέκα χρυσοί κανόνες του Π.Ο.Υ για την ασφαλή προετοιμασία των τροφίμων;**

**……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………**