|  |
| --- |
|  |
| GIDA ve PERSONEL HİJYENİ |
|  |
|  **Final Çalışma Soruları** |

**AykuT AYBAŞ**

Yazan: KÜBRA KALAFAT-NİLGÜN UMUTLU

KONULAR

* **BESİNLERİN BOZULMA NEDENLERİ**
* **HACCP’IN TANIMI ve ÖNEMİ**
* **AMBALAJ**
* **GIDA KATKI MADDELERİNİN TANIMI ve TARİHÇESİ**
* **SAĞLIKLI YAŞAM ve FİZİKSEL AKTİVİTE**

BESİNLERİN BOZULMA NEDENLERİ

1. **Besinlerin bozulmasında etkili olan mikroorganizmaları yazınız**
* Bakteriler, Mayalar, Küfler, Virüsler
1. **Isı derecelerine göre bakteri gruplarınızı yazınız.**
* Psikrofil (SoğukSeven)
* Mezolif ( Ilık Sevenler)
* Termofil (Sıcak Sevenle**)**
1. **Besinlerin bozulmasına neden olan etmenler nelerdir? Örneklendirerek yazınız.**
* Biyolojik etmenler} Hayvan ve böcek parçaları
* Kimyasal etmenler} Temizlik Malzemeleri
* Fiziksel etmenler} Tırnak, tahta, çivi, taş, saç
1. **Aşağıdakilerden hangisi Salmonella bakterisinin belirtilerinden değilir?**

 **A)** Çift Görme

 B) Bulantı

 C) Kusma

 D) İshal

 E) Eklem iltihaplanması

1. **Aşağıdakilerden hangisi mikotoksin üreten en önemli küfler arasında yer almaz?**

 A)Aspergillus

 B) Penicillıum

 C) Fusarium

 D) Alternaria

  **E)** Patulirn

1. **Besin zehirlenmesine neden olan bakterileri açıklayarak yazınız.**
* **Clastridium Baktilinum**: Zayıf asit karakterdeki besinlerin konserve yapılırken yetersiz ısıtılması. Vakumlu paketlenmiş et ve balık ürünlerinin buzdolabında depolanmaması sonucu zehirlenmeler ortaya çıkmaktadır. Belirtileri kusma, ishal solunumda zorlanma vb. Eğer tedavi edilmezse 3-10 günde ölüme sebebiyet vermektedir. Örn; Yeşil fasulye, mantar ve balık
* **Clastridium Perfringens**: Etler, tavuk eti ,pişmiş besinler; servis ve depolama için bekletilen besinlerin uygun olmayan sıcaklıkta bekletilmesi ve depolanması.
* **Esherİchia Coli** : Çiğ ve uygun pişirilmemiş sığır eti, çiğ süt , pastörize edilmemiş meyve suları ve iyi yıkanmadan tüketilen yeşil sebzeler,turp. Şiddetli karın krampları ishal gelebilir, kusma ve ateş böbrek yetmezliği gibi sağlık sorunları yaratır.
* **Salmonella**: Çiğ yada yetersiz pişmeiş etler, tavuk etleri, yumurta, süt ve süt ürünleri, karides, çikolata. Bulantı, kusma, ishal, ateş, baş ağrısı, üşütme-akut belirtilerinin oluşumunda 3-4 hafta sonra eklem iltihaplanması görülebilmektedir.
* **Staphylacoccus aureus**: İnsanlarda deri, enfekte kesikler, sivilceler, burun ve boğazda bulunan bir bakteridir. Şiddetli bulantı, kusma, ishal ve karın krampları gibi belirtileri vardır.

HACCP’İN TANIMI ve ÖNEMİ

1. **HACCP’ in tanımını yazınız.**
* Tehlike analiz ve kritik kontrol noktalarıdır. Sistemde belirlenen risklerin kontrolünü sağlayıp gıda güvenliği kavramında bilimsel ve rasyonel yaklaşımları ifade etmektir.
1. **HACCP sisteminin temel prensiplerini yazınız.**
* Tehlike ve risk analizi.
* Kritik kontrol noktalarının belirlenmesi.
* Her CCP için kritik limitlerin oluşturulması.
* Her CCP için izleme sisteminin oluşturulması.
* Düzeltici faaliyetlerin oluşturulması.
* Kayıt ve dökümantasyon sisteminin oluşturulması.
* Doğrulama prosedürlerinin oluşturulması.
1. **HACCP’in avantajlarından 5 madde yazınız.**
* Gıda güvenliğini sağlamak için etkin bir yöntemdir.
* Takım çalışması, personelin bilinçlenmesi, katılımın sağlanması.
* Yaygın bilgi alışverişi.
* Müşteri güvenliğinin artmasını sağlar.
* Kalite, güven sistemini yaklaşım.
1. **Aşağıdaki yiyecek akış şemasınında boş bırakılan yerleri doldurunuz.**
* **[**SATIN ALMA**]**

**[ TESLİM ALMA]**

**[**DEPOLAMA**]**

**[**HAZIRLAMA**] > [SOĞUK SERVİS]**

**[PİŞİRME]**

**[SOĞUTMA] > [**SOĞUK SERVİS**]**

**[**ISITMA**]**

**[SICAK TUTMA]**

 **[**SICAK SERVİS**]**

1. **Tehlike ve risk analizini tanımlayınız**
* HACCP sisteminin ilk adımıdır. Gıda üretiminde gıdaya zarar verebilecek potansiyel tehlikelerin ham maddeden başlayarak tüketime kadar olan süreçte belirlenmesidir.
1. **Aşağıdakilerden hangisi HACCP sisteminin temel prensiplerinden değildir?**

 A) Düzeltici faaliyetlerin oluşturulması

 **B)** Kontrol raporları

 C) Doğrulama prosedürlerinin oluşturulması

 D) Kritik kontrol noktalarının belirlenmesi

 E) Tehlike ve risk analizi

AMBALAJ

1. **Ambalajın tanımını yazınız.**
* Ambalajın aslı “EMBALLAGE” olan, Fransızcadan alıntı dilimiz yerleşmiş bir sözcüktür. Ambalaj genele olarak elde edilen ürünün bir arada olmasını, kolay taşınmasını, hareketini, depolanmasını ve dış etkenlerden korunmasını amaçlar.
1. **Ambalaj seçimi kendisinden beklenilen göreve göre 4 temel işleme ayrılır aşağıdakilerden hangisi bilgilendirme işleminde yer alır?**

 A) Ürüne hareket sağlanması

 B) Dağıtımda kolaylık

 C) Mekanik etkilerden korunma

 **D)** Tüketicinin motivasyonu

 E) Depolamadi kolaylık

1. **Ambalaj malzemelerini yazınız ve kısaca bilgi veriniz.**
* **Kağıt Ambalajlar;** Genellikle kuru gıda maddelerinin ambalajlamasında kullanılan malzemelerdir. Atık malzemelerden elde edilmiş olmaları gerekir.

**Cam Ambalajlar;** Kimyasal olarak nötr olmaları, içlerine konan ürünlerle reaksiyona girmemeleri ve yeniden kullanılabilme özellikleri ile şişe ve kavanoz şeklinde kullanılan malzemelerdir.

**Teneke Ambalajlar;** Elektrolitik yöntem veya sıcak saldırma yöntemlerinden biri kullanılarak kolay kaplanmasıyla elde edilir. Kolay kaplama işleminin son aşaması; posivasyon adı verilen kolay kaplama yüzeyinde ince bir oksidasyon tabakası oluşturmak üzere kimyasal ve elektrokimyasal madde uygulanmasıdır.

**Plastik Ambalajlar;** Hafif oluşları, gaz ve nem gerginliklerinin düşük olması, transparan, biyolojik ajanlardan etkilenmeyen, kimyasal maddelere karşı ve atmosferik şartlara dayanıklı, üzerine baskı yapılabilen, korozyona, dirençli, kırılmayan ve 60-200 C ler arasında sıcaklık değişiminden etkilenmeyen ambalaj metaryallerdir.

1. **Melamin hangi gıdada bulunur?**

 A) Meyve suyu

 **B)** Süt

 C) Yumurta

 D) Krema

 E) Süt

1. **Vakumlu ambalajların dezavantajlarını 4 madde halinde açıklayınız.**
* Duyarlı gıdalar, dış basıncın yüksekliği nedeniyle riyid ambalajlarda kırılma c-ve delinmelere neden olabilir.
* Ambalaj’ da oluşan köşeler ve katlamalar taşıma sırasında sakınca oluşturmaktadır.
* Vakum ambalajlama için ya da çok esnek veya çok riyid malzemeler (teneke kutu) uygundur. Çok orta sertlikteki malzemeler uygun değildir..
* Vakum ambalaj açıldığında hava gıdanın derinliklerine kadar işlemekte ve tüketime kadar olumsuz değişikliklere neden olabilmektedir.
1. **Gıda ambalajlarının fonksiyonları nelerdir?**
* -Koruma –Depolama –Taşıma –Kantite -Reklam -Bilgi Verme -Marketing
1. **Karton ve mukavva ambalajlar az yer tuttukları ve süt üste yığılmalarında ki kolaylıklarına rağmen ince çeperli oluşları nedeniyle……….nazaran daha az avantajlıdır.**

**Yukarıda boş bırakılan yeri aşağıdaki uygun kelime ile doldurunuz.**

 A) Plastik

 **B)** Cam

 C) Melamin

 D) Ahşap

 E) Torba ve Çuvallar

1. **Aşağıdakilerden hangisi cam ambalajların olumlu özelliklerinden değildir?**

 A) Biçim değiştirmez

 B) Isı dayalımı yüksektir

 C) İç basınç ve düzey yükleme dayanır

 **D)** Camın ışık geçirmesi

 E) Gaz, su buharı, koku ve ısı geçirgenliği yoktur

GIDA KATKI MADDELERİNİN TANIMI ve TARİHÇESİ

1. **Dünya sağlık örgütüne göre gıdalarda oluşan en önemli sağlık riskleri nelerdir? Yazınız.**
* Gıdaların mikrobiyolojik kontaminasyonu
* Gıdalarda kimyasal kirlilikler (kontaminatlar)
1. **Gıda güvenliği için uluslararası standartlar nelerdir?**
* İyi hijyen uygulamaları
* İyi üretim uygulamaları
* Krıtik kontrol noktasında tehlike analizi

SAĞLIKLI YAŞAM ve FİZİKSEL AKTİVİTE

1. **Fiziksel aktivite nedir? Bireylerin gün içinde fiziksel olarak aktif oldukları 4 temel alan nelerdir?**
* Fiziksel aktivite günlük yaşamda kasların kullanımı ile enerji harcatan, kalp ve solunum hızını arttıran tüm bedensel hareketlerdir.

Ev işleri, iş yeri, ulaşım ve boş zaman.

1. **Egzersiz ve spor nedir? Açıklayınız.**
* **Egzersiz;** Zindeliği ve sağlığı geliştirmek için tasarlanmış düzenli ve tekrarlayan bedensel hareketlerdir.
* **Spor;** Belirli kurallar olan, rekabet içeren, bireysel veya takım olarak yapılan fiziksel aktiviteler olarak tanımlanır.
1. **1)** Kasların ve eklemlerin esnekliğinin korunması ve arttırılmasını sağlar.

 **2)** Metabolizmayı hızlandırarak kilo alımını engeller.

 **3)** Bireyin stresle başa çıkma yeteneğini arttırır.

 **4)** Postürün (vücut duruşu) korunmasını engeller.

 **Yukarıdaki düzenli yapılan fiziksel aktivitelerin sağlık üzerine etkilerinden hangileri yanlıştır.**

A) 1

B) 1-3

C) 1-2

D) 3

**E)** 4