**GIDA VE PERSONEL HİJYENİ ÇALIŞMA SORULARI**

**1.GRUP- HİJYEN VE SANİTASYON**

1. Aşağıdakilerden hangisi dezenfektan sırasında dikkat edilmesi gerekenlerden biri değildir?
2. Suda çözünür olmalı
3. Raf ömrü uzun olmalı
4. Ucuz ve kullanımı kolay olmalı
5. Maksimum yoğunlukta amacına göre minimum etki sağlamalı
6. Dezenfekte edilecek maddeye zarar vermemeli
7. Sterilizasyonun sıcaklık aralıkları aşağıdakilerden hangisidir?
8. 110- 115
9. 45-65
10. 120 ve 120 üzeri
11. 105-110
12. 85-90
13. Aşağıdakilerden hangisi antiseptik ve dezenfektanların aktivitesini etkileyen faktörlerden biri değildir?
14. Ortamın ısısı
15. Ortamın pH’ı
16. İnorganik madde bulaşık olması
17. Mikroorganizmaya bağlı faktörler
18. Nesne yüzeyinin yapısal özelliği
19. Bakteri ve mantar sporlarını öldüren madde aşağıdakilerden hangisidir?
20. Sporsit
21. Virüsit
22. Bakterist
23. Bakteriostatik
24. Fungustatik
25. Mikroorganizmaların çeşitli etkenlere karşı dirençlerine ne denir?
26. Rezitans
27. Dizpozisyon
28. Sit
29. Sidal
30. Hijyen

6) Aşağıdaki boşlukları doldurunuz.

* Patojen mikroorganizmaların bulunduğu ve geliştiği ortama ……… denir. (SEPTİK)
* Ortamda mikroorganizma bulunmamasına ………. denir. (ASEPSİ)
* Asepsi için kullanılan maddelere …………. denir. (ANTİSEPTİK)
* Dezenfeksiyon işleminde kullanılan maddelere …….. denir. (DEZENFEKTAN)
* Tüm mikroorganizma ve virüslerden arındırılmış maddeye ………. denir. (STERİL)

7) Sterilizasyon yönteminin işlem basamaklarını yazınız.

* Sterilizasyon işlemi
* Sıcak uygulaması
* Kimyasal madde uygulaması
* Ürünü süzmek
* Işınlama uygulaması

8) Dezenfeksiyon nedir?

Cansız nesneler üzerinde bulunan mikroorganizmalarla birlikte çok dirençli olmayan diğer mikroorganizmaları veya virüslerin fiziksel ve kimyasal etkenler yardımı ile öldürülmesi veya üremelerinin durdurulması için uygulanan tüm işlemlere dezenfeksiyon denir.

9) Dekontaminasyon nedir?

Kontamine (yabancı madde etkisi ile kirlenme ) olmuş nesnelerden patojen mikroorganizmaların uzaklaştırılması işlemine dekontaminasyon denir.

**2. GRUP -TBS de HİJYENİN ÖNEMİ**

SORULAR

Klasik Sorular;

1. Besin zehirlenmesi nedir?

Cevap: Sorunlu bir gıda maddesinin tüketimine bağlı olarak şekillenen herhangi bir hastalık durumudur.

2. Sanitasyon nedir?

Cevap: Hijyenik koşullar oluşturmak, iyileştirmek ve devamlılığını sağlamak amacıyla alınabilecek her türlü önlemdir.

3. Sterilizasyon nedir?

Cevap: Bütün canlı organizmaların sporların, virüslerin ve viroitlerin öldürülmesi, ortamdan uzaklaştırılma işlemidir.

Boşluk Doldurma;

1. Gıdalarda alınabilecek fiziksel, kimyasal, biyolojik ve her türlü zararların bertaraf edilmesi için alınan tedbirler bütününe gıda güvenliği denir.

2. Raf ömrü süresince fiziksel, kimyasal ve biyolojik riskleri taşımayan gruplara güvenli gıda denir.

3. Kişi ve toplum olarak insan sağlığının korunması, geliştirilmesi uzun süre yüksek düzeyde tutulması ve yaşadığımız çevrenin her türlü hastalık etmeninden arındırılmasına hijyen denir.

4. Çeşitli yiyeceklerdeki bütün kir ve gıda artıklarının uzaklaştırılması ve organizmaların çoğalmalarının önlenesine temizlik denir.

5. Gıda güvenliği; gıda maddelerinin her türlü bozulma ve bulaşma etkeninden uzaklaştırılarak tüketimine uygun olmasıdır.

Test Soruları;

1. Yiyeceklerdeki protein parçalanması ve kükürtlü bileşiklerin oluşması sonucunda görünen bozulma aşağıdaki terimlerden hangisidir?

A. Çürüme

B. Küflenme

C. Kokuşma

D. Ekşime

E. Sulanma

2. Yiyecekler tehlikeli ısı bölgelerinde en fazla ne kadar süre bekletilmelidir?

A. 1-2 saat

B. 4-6 saat

C. 6-8 saat

D. 24 saat

E. 12 saat

3. Yiyecekleri soğutma ve bekletme aşamalarında dikkate alınması gereken tehlikeli ısı bölgesi hangisidir?

A. 0-5 C

B. 5-63 C

C. 63-74 C

D. 74-100 C

E. 110-130 C

4. Sağlık ve temizlik kuralları bilgisini içeren hekimlik dalı hangisidir?

A. Temizlik

B. Sanitasyon

C. Dezenfeksiyon

D. Hijyen

E. Sterilizasyon

5.

1. Mantarlar

2. Helmintler

3. Artıropodlar

4. Ökaryatlar

Yukarıdakilerden hangisi tek hücreli etkenlerdir?

A. 1-2

B. 1-3

C. 3-4

D. Yalnız 4

E. Yalnız 2

**3. GRUP-GIDA HİJYENİ TANIMI VE ÖNEMİ**

Klasik Sorular;

1. Gıda hijyeni nedir?

Cevap: Herhangi bir besinin temizliği ve tamamen hastalık yapan etmenlerden arınmış olmasıdır.

2. Çabuk bozulan besinlerden 5 tanesini yazınız?

Cevap:

1. Et, tavuk, balık

2. Et ürünleri

3. Pişmiş yemekler

4. Artan yemekler

5. Taze sebze ve meyveler

3. Güvenli gıda hazırlanmasında 10 altın kuraldan üç tanesini yazınız?

Cevap:

1. İşlem için güvenli besin seçin

2. Besinler tam olarak pişirilmelidir

3. Pişirilmiş besinler dikkatlice depolanmalıdır

Boşluk Doldurma;

1. Kuru depolarda sıcaklık 15-20 C arasında olmalıdır.

2. Sıcak yemekler 60 C üstü, soğuk yemekler 5 C altında servis edilmelidir.

3. Herhangi bir haşere ve mikrop bulunmasında kuşkulanılırsa taze meyveler ve sebzeler 20 dk. Tuzlu veya klorlu suda bekletilmelidir.

4. Besinlerin sağlıklı olarak tüketilip ulaştırılması için biyolojik, fizik ve kimyasal kirlenmelerin önlenmesi gerekir.

5. Soğutulan yemekler tekrar ısıtılırsa, sıcaklığın 2 saat içinde 75 C ulaşması gerekir.

Test Soruları;

1. Aşağıdaki besinlerin soğukta saklama dereceleri ve sürelerinde doğru eşleştirme yapılmamıştır?

A. Et; 0-2 C, 3-5 gün

B. Balık; 0-2 C, 1-2 gün

C. Yumurta; 4-7 C, 1 hafta

D. Pastörize süt; 3-4 C, 1 gün

E. Meyveler; 7-8 C, 3 gün-1 hafta

2. Aşağıdaki besinlerden hangisi alınırken dikkat edilmesi gereken besinler arasında değildir?

A. Yumurta

B. Kuru baklagiller

C. Sebze ve meyveler

D. İçecekler

E. Yağlar

3. Aşağıdakilerden hangisi biyolojik etmenlerden değildir?

A. Hamam böceği

B. Maya

C. Küf

D. Bakteri

E. Mikrop

4. Aşağıdakilerden hangisi uzun süre dayanabilen besinlerden biridir?

A. Soslar, kremalar

B. Baharatlar

C. Tereyağı ve margarinler

D. Vakumlu, paketlenmiş ürünler

E. Artan yemekler

5. Et soğuk deposu derecesi hangisidir?

A. 0-2 C

B. 4-7 C

C. -2, 4 C

D. 3-6 C

E. 3-4 C

**4. GRUP-GIDA VE PERSONEL HİJYENİ**

1) Sağlıklı yaşam için bedeni, çevreyi temiz tutmak ve hastalıklardan korunmak için uygulanması gereken önlemlerin tümüne ............... denir. ( HİJYEN )

2) Ticari mutfakta çalışan personelin yılda bir kez çok yönlü genel sağlık kontrolünden ve 6 ayda bir .................. muayenesinden geçirilmesi gerekir. (PORTÖR)

3) Mutfakta çalışacak olan personelin işe girmeden önce .............. belgesi alması gerekir. (HİJYEN EĞİTİMİ)

Hijyen sözcüğü tıp diline ......... mitolojisinden girmiştir. (YUNAN)

4) Bir işletme veya kuruluşun yönetici yada ortakları dışındaki çalışanların tümüne ........ denir. ( PERSONEL)

5) Aşağıdakilerden hangisi hijyen eğitimi belgesi isteyen yerlerden biri değildir?

A)Gıda üretim ve perakende iş yerleri

B)Kuaför, masaj ve güzellik salonları

C)Otel, motel, pansiyon ve misafirhane

D)Ulaştırma ve lojistik sektörü

E)Doğal mineralli suların üretimini yapan iş yerleri

7)Aşağıdakilerden hangisi kişisel hijyen kurallarından biri değildir?

A)Ağız ve diş bakımı çok önemlidir. Fırçalanmayan dişler bakterilerin üremesine neden olur.

B)Üniforma ve terlikler kişilerin bedenlerine uygun olmalıdır.

C)Tırnaklar kısa olmalıdır

D)Günlük duş alınarak bakteriler uzaklaştırılmalıdır.

E)Eller yıkanmalıdır.

8)Sağlıklı gıda üretebilmek için hangisi gereklidir?

A) Personel hijyeni

B) Alet ve ekipman hijyeni

C) Çalışma ortamı hijyeni

D) Gıda hijyeni

E) Hepsi

9)Gıdalara personelden kaynaklı bulaşma yollarından değildir?

A)Eller

B)Saçlar

C)Giysiler

D)Dışkı

E)Dişler

10) Hijyenik ortam nedir?

A)Kirli bir yüzeyi temizledikten sonra dezenfekte edilmiş ortam

B)kirli yüzeyi temizlemiş ortam

C)Yağdan ve kirden arınmış ortam

D)Mikroorganizmalardan arınmış ortam

E)Hepsi

11)Personel hijyeninin önemini açıklayınız?

Personelin dikkatsizliği ve bu konudaki yetersizliğini gidermek amacıyla dikkat etmemiz gereken bir konudur. Gıdaların hazırlanması ve pişirilmesi sırasında personellerden bulaşacak olan mikropları personel kişisel temizliği ile önleyebilir bu da personel hijyeninin önemini gösterir. Örneğin günlük duş almalı, işe başlamadan önce mutlaka ellerini yıkamalı ve kıyafet temizliğine dikkat etmelidir.

12)Personelinin üretim sırasında yapmaması gereken durumlardan 4 tane yazınız?

• Aşırı takı kullanması

• İş sırasında sigara içmesi

• Tırnakların ojeli olması

• Para, saç, yüz ve ceplere ellerin sürülmemesi

13)Hijyen eğitimi kimler tarafından alınmalıdır?

Gıda eğitimi, gıda üretimi, servisi ve satışı yapılan yerlerde, gıda ile doğrudan temas eden kişiler tarafından alınmalıdır.

**6. GRUP-HACCP**

KLASİK SORU

1)HACCP ‘in tanımı nedir?

HACCP gıda işletmelerinde, sağlıklı gıda üretimi için gerekli olan hijyen şartlarının belirlenerek bu şartların sağlanması, üretim ve servis aşamasında tüketici açısından sağlık riski oluşturabilecek nedenlerin belirlenmesi ve bu nedenleri ortadan kaldırılması temenine dayanan bir ürün güvenliği sistemidir.

2) HACCP’in avantajları nelerdir? 5 madde halinde yazınız.

• Gıda güvenliği sağlamak için etken bir yöntemdir.

• Takım çalışması, personeli bilinçlenmesi, katılımın sağlanması.

• Müşteri güveninin artmasını sağlar.

• Maliyetleri azaltır.

• Kritik Kontrol Noktaları belirlenir, yaratıcık,esneklik,tecrübe artar.

3) HACCP sisteminin temel prensibleri nelerdir?

• Tehlike analizlerinin tespit edilmesi

• Kritik Kontrol Noktalarının belirlenmesi

• Kritik limitlerin oluşması

• İzleme prosedürlerinin meydana getirilmesi

• Düzeltici faaliyetlerin belirlenmesi

• Dökümantasyon ve kayıt sistemi olusturularak verilerin girilmesi

• Doğrulama prosedürlerinin oluşturulması

BOŞLUK DOLDURMASI

1)HACCP, Türkiye’de ilk kez ……… tarihinde yayınlanmıştır.(9 Haziran 1998)

2)Tehlike unsurlarının ortaya çıkabileceği muhtemel noktalar ……… dır.(Kontrol Noktası)

3) Kritik Kontrol Noktası belirlenmesinde kullanılan soru listesi tekniği ……… dır. (Karar Ağacı)

4) Risklerin kabul edilebilir değerleri …… dir.(Kritik Limitler)

5) Kritik Kontrol Noktalarının ve faaliyetlerinin takibi …….. dir.(İzleme )

Test Soruları

1)HACCP sisteminin ilk ortaya çıktığı ülke ve tarihi nedir?

a. 1972 Kanada

b. 1965 İngiltere

c. 1963 Fransa

d. 1960 ABD

e. 1969 Rusya

2)HACCP’in Türkçe karşılıgı nedir?

a. Tehlike Analizi ve Noktaları

b. Kritik Noktaları

c. Kritik Kontrol Noktaları

d. Tehlike Noktaları

e. Tehlike Analizi ve Kritik Kontrol Noktaları

3)HACCP El Kitabında bulunması gereken özelliklerden birirsi değildir?

a. Kitabın kapağı

b. Gıda güvenliği politikası

c. Ürün tanıtımı

d. HACCP takımı

e. Görev, yetki ve sorumluluklar

4) Bir prosese yönelik faaliyetlerin gözden geçirilmesi nedir?

a. Tehlike Değerlendirmesi

b. Karar Ağacı

c. Kontrol Ölçütleri

d. Kontrol Noktası

e. Sapma

5)Tehlikelerin etkin bir sekilde uygulandığının kanıtları nedir?

a. Düzeltici Faaliyet

b. Tehlike Değerlendirmesi

c. Geçerli Kılma

d. Kontrol Ölçütleri

e. Tehlike

6) Kritik Limitlerin oluşturması gereken maddelerden birisi değildir?

a. Teslim alma

b. Pişirme ısıtma ve sıcak tutma

c. Soğutma ve soğuk depolama

d. Yiyeceklerle temas

e. Gıda hijyeni

7) Aşağıdakilerden hangisi Düzeltici Faaliyetleri Oluşturmasından değildir?

a. Problemin tanımı

b. Ürünün kullanma işlemleri

c. Kabul edilme testi

d. Ürün güvenliği

e. Ürünün son formu

8) HACCP Sistemi Kayıt ve Dökümantasyon sisteminin oluşturulmasında gereken özelliklerden değildir?

a. HACCP ekibinde yer alan kişilerin listesi

b. Yiyecek spesifikasyonları

c. Yiyecek akış çizelgesi

d. Düzeltme işlemleri

e. Katkı maddeleri

9)HACCP Sisteminin temel prensiblerinden değildir?

a. Tehlike analizlerinin tespit edilmesi

b. Kritik Limitlerin

c. Doğrulama prosedürlerinin oluşturması

d. Düzeltici faaliyetlerin belirlenmesi

e. HACCP El Kitabı

10) Kritik Kontrol Noktalarının ve faaliyetlerin takibi nedir?

a. İzleme

b. Düzeltici faaliyet

c. Geçerli kılma

d. Karar Ağacı

e. Kontrol noktası

**7.GRUP-AMBALAJ**

1. Ambalajın 4 temel işlevi nelerdir?

İçerme, koruma, performans, bilgilendirme

2. Ambalajlamada kullanılan plastikler içinde en hafif olanı aşağıdakilerden hangisidir?

a) Polyester

b) Polikarbonat

c) Polipropilen

d) Selefon

e) Poliamid

3. Gıda ambalajının fonksiyonları nelerdir? Koruma, Depolama, Taşıma, Kantite, Reklam, Bilgi verme, Marketing

4. Aşağıdakilerden hangisi Cam ambalajların olumlu özelliklerinden biridir?

a) Ağırdır

b) Kırılgandır

c) Darbe, ısıl, şok ve aşırı iç basınç gibi etkilerle kırılabilir.

d) Camın ışık geçirmesi içindeki gıdanın renginin bozulmasına neden olabilir.

e) Gaz, su buharı, koku ve sıvı geçirgenliği yok.

5. Bir ambalaj maddesinin seçimi yapılırken aşağıdaki faktörlerden hangisi göz önüne alınmaz?

a) Ambalaj malzemesi ve ürünün birbirine olan uyumu

b) Ambalaj ürünü hakkında bilgi verilmesi

c) Ambalajın pahalı olması

d) Ambalaj tasarımı

e) Ambalajın tadı

6. Ucuz, baskı ve diğer işlemler için uygun olmaları nedeniyle ambalaj sanayiinde en çok tercih edilen fleksibl materyaller aşağıdakilerden hangisidir?

a) Kağıt ve karton ambalajlar

b) Cam ambalajlar

c) Plastik ambalajlar

d) Teneke ambalajlar

e) Ahşap ambalajlar

7. Aşağıdakilerden hangisi Vakumlu ambalajlamanın avantajlarından biridir?

a) Duyarlı gıdalar, dış basıncın yüksekliğiyle kırılabilir veya delinebilir.

b) Çok orta sertlikteki malzemeler uygun değildir.

c) Vakum ambalaj açıldığında hava gıdanın derinliklerine işlemekte ve tüketime kadar olumsuz değişikliklere sebep olabilmektedir.

d) Gıdanın oksijen etkisinden korunduğu görülür.

8. Gıda ambalajının görevleri nelerdir? Ambalaj, ürünü koruyan, dayanıklılığını arttıran, yükleme, boşaltma, stoklama imkanı sağlayan, kullanma kolaylığı sağlayan, ürünü tanıtan ve tüketiciyi satın almaya özendiren görevlere sahiptir.

9. Özellikle pastörize ve sterilize edilmiş gıdalarda ambalaj bir zorunluluktur.

10. Cam ambalajlar, Kimyasal olarak nötr olmaları, içlerine konan ürünlere reaksiyona girmemeleri, çekici görünmeleri ve yeniden kullanılabilme özellikleriyle şişe ve kavanoz şeklinde kullanılan malzemelerdir.

11. Aşağıdakilerden hangisi Ambalajlamada kullanılan plastikler ile ilgili yanlış bir bilgidir?

a) Gıda maddelerini emmemeli,

b) Gıdayı sızdırmamalı,

c) Tat koku ve rengini değiştirmemeli,

d) Taşma ve depolama şartlarının gerektirdiği fiziksel ve mekanik özelliklere sahip olmalıdır.

e) Gıda maddelerine koku sindirmeli.

12. Bisfenol A(BPA) ,Plastik şişe ve saklama kaplarının yapımında kullanılan bir maddedir.

13. Plastik filmler büzülebilir ve büzülmez olarak ikiye ayrılırlar.

14. Polietilen yoğunluk, molekül ağırlığı ve molekül ağırlığının dağılımına göre alçak ve yüksek yoğunluklu olmak üzere ikiye ayrılır.

15. Aşağıdakilerden hangisi alüminyumun olumlu özelliklerinden biri değildir?

a) Belirli ölçüde korozyona duyarlıdırlar.

b) Alüminyum folyolar ısısal işlemlerle birbirine kaynaklanmazlar.

c) Hafiftir.

d) Toksik değildir.

e) Yeniden işlenebilir.

16. Plastik biberonlar ve yiyecek saklama kaplarında sıklıkla kullanılmasıyla insan vücuduna alınan ambalaj maddesi nedir? Bisfenol A(BPA)

17. Melaminin çeşitli yollarla vücuda alınmasıyla ciddi sağlık sorunları ortaya çıkmaktadır. Aşağıdakilerden hangisi Bu sağlık sorunlarından biri değildir?

a) Akut böbrek yetmezliği

b) İdrar yollarında Taş oluşumu

c) Deride kızarıklık

d) Kanser

e) Bulantı, kusma

18. Vakumlu ambalajlamanın dezavantajlarından biridir?

a) Üretici, tüketici veya satıcı ürünün sızdırılmazlığından emin olunur.

b) Gıdanın oksijen etkisinden korunduğu görülür.

c) Sürtünme ve dondurularak kurutulmuş gıdalarda ufalanma önlenir.

d) Çok orta sertlikteki malzemeler uygun değildir.

e) Ambalaj folyoların taşınma sırasındaki sarsıntılar ile kırılması önlenir.

**8. GRUP- GIDA KATKI MADDELERİ**

TEST SORULAR

1)Gıda katkı maddelerinin kullanım amaçlarından aşağıdakilerden hangisi yanlıştır ?

a)Gıda maddesinin besin değerinin yerinde tutarak korumak ve kalitesini yüksetmek

b)Gıda maddesinin görünüşünü güzelleştirmek

c)Gıda maddelerinin her türlü değişimlerine uğramasına engel olmak

d)Gıda maddesinin işlenmesi, üretimi, hazırlanması, ambalaj, depolama ve taşıma aşamalarına yardımcı olmak

e)Gıdanın besin dayanıklılığını korumamak, raf ömrünü uzatmamak

CEVAP: E

2)Gıdalara belirli bir tat, koku vermek veya var olan tadı şiddetlendirici olarak kullanılan maddelere ne denir ?

a)Zenginleştiriciler

b)Aroma arttırıcılar

c)Enzimler

d)Renklendiriciler

e)Sentetik boyar maddeler

CEVAP: B

3)Gıdalarda tatlı bir lezzet sağlayan şeker dışındaki madde aşağıdakilerden hangisidir ?

a)Tatlandırıcılar

b)Doğal tatlandırıcılar

c)Doğayla özdeş veya yapay tatlandırıcılar

d)Renklendiriciler

e)Jelleştiriciler

CEVAP: A

4)Aşağıdaki tatlandırıcı derecelerinden hangisi en düşük seviyede olandı ?

a)Aspartom

b)Sakkarin

c)Tomatin

d)Sodyum sakkarin

e)Sükroz

CEVAP: E

5)Monosodyum Glutamat maddesinin özelliklerinden hangisi yanlıştır ?

a)Glutamik asidin sodyum tuzudur

b)Nişasta şeker kamışı veya pancarlar gibi doğal kaynaklardan fermantasyon yoluyla elde edilir

c)Lezzet arttırıcı olarak kullanılır

d)Gıda katkısı olarak alınan glutamat miktarı ortalama 0.3-0.6 gramdır

e)Glutamat kullanımı insan sağlığı için zararlıdır

CEVAP: E

6)Aşağıdakilerden hangisi toksisite testlerinden biri değildir ?

a)Akut toksisite

b)Karsinojenik etki

c)Tolerable etki

d)Fertilite

e)Nörotoksit etki

CEVAP: C

7)Gıdalarda kimyasal kirliliklerden olan çevre kirleticilerinden aşağıdakilerden hangisi yanlıştır ?

a)Pestisitler

b)Metaller

c)Radyonüklitler

d)Klorlu organik bileşikler

e)Fertilite

CEVAP: E

8)Aşağıdakilerden hangisi “Dünya Sağlık Örgütü”’nün kısaltılmış halidir ?

a)JECFA

b)FAO

c)SCV

d)WHO

e)GRAS

CEVAP: D

9)1958’de oluşturulan Gras listesinde kaç tane gıda katkısı vardır?

a)95

b)125

c)200

d)175

e)100

CEVAP: C

10)Boyar maddelerin aşağıdakilerden hangisi suda çözünenlere örnek değildir ?

a)Kahverengi boyar maddeler

b)Yeşil boyar maddeler

c)Sarı boyar maddeler

d)Mavi boyar maddeler

e)Turuncu boyar maddeler

CEVAP: A

BOŞLUK DOLDURMA SORULARI

1)Şeker tadı vediği halde, tatlı bir lezzeti olmasına rağmen besin değeri olmayan organik bileşikleri …………………… olarak tanımlayabiliriz.

CEVAP: Yapay Tatlandırıcılar

2)Besinler üzerinde istenilen değişikleri gerçekleştirilmesi amacıyla ……….. kullanılır

CEVAP: Enzimler

3)Monosodyum insan sağlığı için ……. bir maddedir

CEVAP: Güvenli

4)En iyi lezzet arttırıcısı olarak bilinen monosodyum-Glutamat çok fazla vücuda alındğında baş ağrısı, çarpıntı, boyun kol ve bacaklarda yanma ve hissizlik, karın ağrısı, mide bulantısı gibi şikayetlerde karakterize olan …………………………. adı verilen probleme neden olmaktadır

CEVAP: Çin restaurant sendromu

5)Akut toksisiteye yol açmayacak düşük dozların uzun süre verilmesiyle oluşan maddeye ……………..

denir

CEVAP: Kronik toksisite

KLASİK SORULAR

1)Gıda katkı maddesinin tanımı nedir ?

CEVAP: Gıda katkı maddeleri gıdaların raf ömrünü uzatması, daha dayanıklı hale getirilmesi, albenisinin arttırılması daha lezzetli ve çekici kılınmasını sağlar

2)Yağda çözünebilen anorganik boyar maddeler hangileridir ?

CEVAP: Turuncu boyar madde

Kırmızı boyar madde

Sarı boyar madde

3)Toksisite testinden elde edilen ilk değer NOEL ne anlama gelir ?

CEVAP: Deney hayvanlarında gözlenebilen hiçbir yan etki göstermeyen doz

**9. GRUP-SAĞLIKLI YAŞAM VE FİZİKSEL AKTİVİTE**

BOŞLUK DOLDURMA

1\_Yaşam kalitesini arttırmak, uzun yaşamak ve sağlıklı temel etkenler ……….. ve ………….. ‘dir.

-Düzenli beslenme ve fiziksel aktivitedir.

2\_Çcukluk döneminde egzersiz programları ve düzenli spor alışkanlığının kazandırılması çocukların hem ……….. hem de …………. kapasitelerinin artmasına yardımcı olmaktadır.

-Fiziksel, zihinsel

3\_Yaşlılıkta, kas kitlesini ve kemik mineral yoğunluğunun korunması, ………… kuvvetlendirilmesi en temel hedeflerdir.

-Omurganın

4\_Yaşlı bireylerde egzersiz ve fiziksel aktiviteler ………….. ve ………….. gelişimi riskini azalttığı yapılan pek çok çalışma ile ortaya konmuştur.

-Depresyon ve Anksiyete

5\_Fiziksel aktivite birçok hastalık için hem ……….. hem de ……….. etkilere sahiptir.

-Önleyici ve iyileştirici

KLASİK SORULAR

1\_Düzenli yapılan fiziksel aktivitenin sağlık üzerine etkilerine 3 örnek veriniz

-Kas kuvvetinin korunması ve arttırılmasını sağlar

-Metabolizmayı hızlandırarak kilo alımını engeller

-Dengeyi geliştirir.

2\_Diğer hastalık durumlarından daha fazla olacak şekilde son yıllarda giderek artan hareketsiz yaşamın ve çevresel değişikliklerin doğurduğu hastalık nedir?

-Obezite

3\_Sağlıklı yaşam için yapılacak fizksel aktivitelere 3 örnek veriniz

-Her gün 30 dakika yürümek

-Asansör yerine merdivenleri kullanmak

-Bol sıvı tüketmek

TEST SORULARI

1\_Aşağıdakilerden hangisi fiziksel aktivitenin sağlık üzerinde etkilerinden biri değildir?

A)Dengeyi geliştirir.

B)Kilo alımını hızlandırır.

C)Kas kuvvetinin korunmasını ve arttırılmasını sağlar.

D)Postürün (Vücut duruşu) korunmasını sağlar.

E)Kalp ve damar hastalıkları riskini azaltır.

2\_Sedanter bir yaşam süren bireylerin haftada kaç gün yürüyüş yapması hem bedensel hem de ruhsal sağlığı açısından bir çok yarar sağlayacaktır?

A)Her gün

B)1gün

C)2-3 gün

D)5-6 gün

E)3-5 gün

3\_İstirahat halinde bir kişinin kalbi dakikada ortalama kaç kez nabız atar?

A)70-80

B)60

C)90

D)100

E)85-95

4\_Kalbin bir dakikada vücuda pompaladığı kan miktarına “kan debisi” denir. Normal koşullarda kalp debisi ortalama kaç litredir?

A)1 litre

B)2 litre

C)5 litre

D)4 litre

E)3 litre

5)Aktif bir yaşam tarzının sağlanması ve en azından orta düzey aeorabik zindelik egzersizleri hangi hastalığa yakalanma riskini veya bu hastalıktan ölme riskini azaltır?

A)Yetişkin tipi diyabet

B)Kanser

C)Obezite

D)Kroner kalp hastalığı

E)Astım

6\_Diğer hastalık durumlarından daha fazla olacak şekilde son yıllarda giderek artan hareketsiz yaşamın ve çevresel değişikliklerin doğurduğu hastalık aşağıdakilerden hangisidir?

A)Obezite

B)Kroner kalp hastalığı

C)Kanser

D)Yetişkin tipi diyabet

E)Felç

7\_Yapılan çalışmalar fiziksel aktivite ile diyabet riskinin aktif gruplarda % kaç oranında azaldığını göstermektedir?

A)%25-50

B)%30-40

C)%45-50

D%10-20

E)%33-50

8\_Boş zamanlarda veya hobi olarak yapılan fiziksel aktiviteler hangi hastalığın riskini azaltır?

A)Kroner kalp hastalığı

B)Obezite

C)Kanser

D)Yetişkin tipi diyabet

E)Felç

9\_Aşağıdakilerden hangisi sağlıklı yaşam için fiziksel aktiviteye örnek olmaz?

A)Yürümek

B)Asansör yerine merdiven kullanmak

C)Bol sıvı tüketmek

D)Uyumak

E)Uzun süre masa başı işi yaptıktan sonra 5 dakika esneme hareketi yapmak.

10\_Düzenli yürüyüş hangi hastalıkta azalma sağlamaktadır?

A)Kroner kalp hastalığı

B)Kanser

C)Yetişkin tipi diyabet

D)Astım

E)Obezite

**10. GRUP- ISO 9001**

(BOŞLUK DOLDURMA)

1. International Organization for Standardization ………………………. ‘un açılımıdır.

Cevap: ISO

(KLASİK)

2. ISO9001’in Dış yararlarından 3 madde yazınız.

Cevap: Müşteri artışı, Müşteri memnuniyeti, Kuruluşun imajının güçlenmesi, Rekabet gücünün artması, Daha iyi tedarikçi ilişkileri sağlar.

(TEST)

3. Aşağıdakilerden hangisi risk yönetimi başlığı altında yer almaz?

a) Düzenle

b) Planla

c) Analiz et

d) Tanımla

e) Tepki ver

(TEST)

4. ISO 9001 Kalite Yönetim Sistemi Faydaları Arasından değildir?

a) İyi tasarım ve planlama

b) İşleme maliyetlerini azaltır

c) Kurumsal kimlik, istikrarı da beraberinde getirir.

d) Yeni pazarlara açılma imkânı sağlayarak rakipler ile olan farkı arttırır.

e) Süreçlerin çıktığı son ürünlerin hangi düzeyde memnun olduklarını bildirimidir.

(KLASİK)

5. ISO 9001’in iç yararlarını 5 madde ile açıklayınız.

Cevap: Yönetimin etkinliği, Olumlu kültürel değişim, Kalite bilincinin oluşması, Daha iyi bir dokümantasyon, Sistematikleşmek, Standardizasyon ve tutarlılık, Etkinlik ve üretkenlik artışı, Maliyetin azaltılmasının sağlanması

(BOŞLUK DOLDURMA)

6. Risk-Tehdit ilişkisindeki ilişkisinde ki Risk ……………………. ,Tehdit ……………………….. anlamına gelmektedir.

Cevap: Hesapta olanı önle – Hesapta olanı planla.

(TEST)

7. ISO 9001 Kalite Yönetim Sistemleri Şartlar Standartlarından biri değildir?

a) Kapsam

b) Kaynak sitemi

c) Bilgi referansı

d) Yönetim sorumluluğu

e) Kaynak yönetimi

(BOŞLUK DOLDURMA)

8. ISO9001’in Türkiye’de ki akreditasyon yetkisi ……………………….’a verilmiştir.

Cevap: TÜRKAK

(TEST)

9. Aşağıdakilerden hangisi ISO 9001 kalite yönetim sistemi ilkelerinin amaçlarından değildir?

a) Sürekli iyileştirme

b) Üst yönetme

c) Süreç yaklaşımı

d) İlişki fayda

e) Çalışanların katılımı

(KLASİK)

10. ISO 9001 kim tarafından nerede geliştirilmiştir?

Cevap: Standart merkezi İsviçre’nin Cenevre kentinde yer alan ve90’dan fazla ülkenin üye olduğu uluslar arası standardizasyon örgütü

**11. GRUP-ISO 22000**

KLASİK

İSO 22000 nedir ?

Sağlıklı beslenmenin esas ve vazgeçilmez unsurlarından en başta geleni gıdalarn sağlıklı ve güvenli bir şekilde üretilip temin edilmesidir.

İso 22000 HAACP farkı nedir 5 tane yazınız.

• . Allerjen ve cam kontrolü ISO 22000’in şartlarından birisidir. HACCP standardında açık olarak talep edilmemekteydi

• KKN’lerde olduğu gibi operasyonal önkoşullarda da izleme sistemini ,düzeltme-düzeltici faaliyetleri ve doğrulama faaliyetlerini talep etmektedir.

• Doğrulama ve geçerli kılma arasındaki fark belirginleştirilmiştir. Doğrulama planı ve doğrulama sonuçlarının ele alınması talep edilmektedir.

• ISO22000 de Gıda Güvenlik Yönetim Sistemi (GGYS)'nin kurulması, uygulanması, güncellenmesi için iç iletişim yanında dış iletişim şartı getirilmiştir.

• Ön koşul, operasyonal önkoşul ve KKN izleme sonuçlarının analizi ve sonuçlara göre sistemin iyileştirilmesini talep etmektedir. HACCP te sonuçların analizinden bahsedilmiyordu

İSO 22000’İN AMACI NEDİR ?

Gıda endüstrisi uzmanları tarafından geliştirilmiş olan uluslar arası kabul görmüş bir standarttır. Bu standardın amacı, gıda güvenliği yönetiminin ihtiyaçlarını gıda tedarik zinciri ile uyumlu hale getirmektir.

TEST

1-) İSO 22000 Gıda güvenliği Yönetim sistemini kimler uygulayamaz ?

a.) Hasatçılar

b.) Yem üreticileri

c.) Okul yurtları

d.) Ambalaj malzemeleri

e.) Ekipman sağlayan firmalar

2-) iso 22000 belgesi almanın yararlarından değildir ?

a.) İç piyasada ve küresel pazarda kuruluşa rekabet olanağı sağlar.

b.) Yasal düzenlemelere uyulmuş olur ve yasal denetimlerde sorun yaşanmaz

c.) Gıda kaynaklı hastalıklar önlenmiş olur.

d.) Kaynak optimizasyonu sağlar ve personel yeterliliğinde artış görülür.

e.) Bu şekilde kaynak israfının önlenmesi maliyetleri düşürür.

3-) Aşağıdakilerden hangisi iso 22000 belgesinin alınması için gereken koşullardan birisi değildir ?

a.) Kuruluştan fiyat teklifi alınır, fiyat teklifi kabul edilirse başvuruda bulunulur.

b.) Evrak Hazırlanıp Kuruluşa verilir.

c.) Sağlık Raporu alınır kuruluşa verilir.

d.) ağ dokümanları analiz edilerek alakalı standart koşullarını karşılayıp karşılamadığı kontrol eder.

e.) Doküman analizi ile beraber baş denetçi tarafından ihtiyaç duyulması halinde bir ön ziyaret de koordine edilir.

I. Başvuru

II. Teklif

III. Doküman analizi

4-) İso 22000 Belgesi almak için yapılan işlemlerin isimleri yukarıda karışık verilmiştir. Doğru sıralama aşağıdakilerden hangisidir ?

a- I – II – III

b- III – II - I

c- II –I – III

d- II – III – I

e- III – I - II

5-)Müşteriler için ürünlerin kullanımının güvenli olmasını sağlayacak bir gıda güvenliği yönetim sisteminin ana prensipleri aşağıdakilerden hangisi değildir?

a-planla

b-tasarla

c-uygula

d-veri analizi yap

e-işlet

BOŞLUK DOLDURMA

Gıda güvenliği Yönetim sistemi için …………….. amacı gıda güvenliği ve emniyeti sağlamaktır. ( iso 22000)

Belgelendirme kurumları ise fiyatları belirlerken belgeye sahip olacak kurumda ….……. Adetine göre fiyatını oluşturmaktadır. (Çalışan,Personel)