

۱	با رعایت بهداشت مواد غذایی از ابتلا به بیماریهای مختلف مانند و در امان بمانیم.
۲	بهداشت مواد غذایی را تعریف کنید.
۳	بیشترین آلودگی در مواد غذایی بر اثر بی احتیاطی در چه مراحل از ارائه مواد غذایی ایجاد می شود؟
۴	توجه به چه نکاتی می تواند به استفاده از مواد غذایی سالم کمک کند؟
۵	منظور از اصول و موازین بهداشتی چیست ؟
۶	داشتن کارت بهداشت برای کدام افراد شاغل در فرایند تولید غذا لازم است؟
۷	نکات بهداشت فردی که افراد مؤثر در فرایند تولید غذا باید رعایت کنند را بنویسید.
۸	پایش و مراقبت بهداشتی مواد غذایی در کدام مراحل مصرف ضروری است؟
۹	برای سالم بودن غذا در مرحله طبخ و نگهداری توجه به چه نکاتی لازم است؟
۱۰	اصول رعایت بهداشت محیط در محل تهیه، تولید، توزیع و نگهداری مواد غذایی آن را بنویسید.
۱۱	با توجه به چه نشانه هایی می گوئیم ماده غذایی دچار فساد شده است؟
۱۲	تغییرات ناشی از فساد مواد غذایی تحت تاثیر چه عواملی صورت می گیرد؟
۱۳	علت تغییرات مواد غذایی که منجر به فساد آنها می شود در اثر رشد چه موجوداتی می باشد؟
۱۴	کپکها به عنوان عوامل فساد مواد غذایی چه ویژگی هایی دارند؟
۱۵	لکه های رنگ روی میوه ها و کپک رنگ در سطح نان یا دیگر خوراکی ها، های هستند که میتوان آنها را با چشم غیرمسلح نیز مشاهده کرد.
۱۶	هاگ کپک ها با چشم غیرمسلح قابل مشاهده هستند. ص غ
۱۷	چرا نباید مواد غذایی که دچار کپک شده اند را حتی بعد از برداشتن کپک آن مصرف کرد؟
۱۸	عواملی که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می شوند را نام ببرید.
۱۹	عوامل شیمیایی سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می شوند را نام ببرید.
۲۰	عوامل بیولوژیکی که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می شوند را نام ببرید.
۲۱	بهترین شیوه مبارزه با مگس، سوسک چیست؟
۲۲	عوامل فیزیکی که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می شوند را نام ببرید.
۲۳	اگر درجه حرارت محیط برای بافت و نوع ماده غذایی مناسب نباشد، چه اتفاقی برای مواد غذایی می افتد؟
۲۴	عوامل مکانیکی که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می شوند را نام ببرید.

۲۵	در میوه های ضربه دیده نحوه فاسد شدن چیست؟
۲۶	چرا در موقع خرید میوه ها باید به تازگی، شادابی، عطر و بو و پوست آنها توجه کرد؟
۲۷	بر اساس گزارش های سازمان های بین المللی، چه عاملی باعث کاهش توسعه انسانی و همچنین کاهش بهره وری افراد در این کشورها می شود؟
۲۸	بیماری های ناشی از مصرف غذاهای آلوده چه اثری بر کشورهای در حال توسعه و محروم دارد؟
۲۹	منظور از بیماری های غذازاد چیست؟
۳۰	عوارض بیماری های غذازاد چیست ؟
۳۱	از بیماری های ناشی از غذا مسمومیت های غذایی، چگونه ایجاد می شوند؟
۳۲	از بیماری های ناشی از غذا عفونت های غذایی، چگونه ایجاد می شوند؟
۳۳	از بیماری های غذایی ناشی از انگل های گوشت حیوانات آلوده و بیمار، کرم در گوشت نام برد.
۳۴	با خوردن گوشت کدام جانور امکان ابتلای فرد مبتلا به کرم کدو وجود دارد؟
۳۵	از توصیه های خودمراقبتی برای داشتن تغذیه سالم، ایمن و بهداشتی چهار مورد را بنویسد.
۳۶	<p>با توجه به توصیه های خودمراقبتی برای داشتن تغذیه سالم، ایمن و بهداشتی به سوالات زیر پاسخ دهید:</p> <p>الف - دریافت فیبر غذایی روزانه را (افزایش - کاهش) دهید .</p> <p>ب - مصرف شیر، ماست و پنیر (پر - کم) چرب (۱/۵ درصد و کمتر) را در برنامه غذایی روزانه (کاهش - افزایش) دهید .</p> <p>ج - مصرف چربی و روغن خود را (کم کنید - افزایش دهید) .</p> <p>د - مصرف قند، شکر، شیرینی و شکلات را (افزایش دهید - محدود کنید) .</p> <p>و - نمک (زیاد - کمتر) مصرف کنید و از نمک استفاده کنید.</p>

پاسخ سوالات خط به خط متن درس ۵ فصل ۲ کتاب سلامت و بهداشت چاپ

درس ۵ - بهداشت و ایمنی غذا

۱	مسمومیتها و بیماریهای انگلی
۲	رعایت اصول و موازین بهداشتی یا انجام یک سری اعمال در کلیه مراحل تهیه و تولید، حمل و نقل، نگهداری، فروش و مصرف مواد غذایی به منظور کاهش آلودگی‌های فیزیکی، شیمیایی و بیولوژیکی را تا حدی که برای سلامت انسان زیان بار نباشد، بهداشت مواد غذایی می‌گویند.
۳	در مراحل تولید، فراوری، نگهداری، حمل و نقل و عرضه مواد غذایی ایجاد می‌شود.
۴	اطلاع داشتن از اصول نگهداری صحیح مواد غذایی و استفاده از مواد غذایی بسته بندی شده و توجه به مشخصات و برچسب مواد غذایی می‌تواند به استفاده از مواد غذایی سالم کمک کند.
۵	انجام یک سری اعمال در کلیه مراحل از تهیه و تولید تا مصرف مواد غذایی است که از آلودگی و فساد مواد غذایی جلوگیری می‌کند.
۶	افراد شاغل در مکان‌های تهیه، تولید و توزیع غذا
۷	۱. پوشیدن لباس تمیز و پوشاندن موی سر ۲. نداشتن زیورآلات ۳. پوشاندن بینی و دهان هنگام عطسه و سرفه ۴. گذاشتن پوشش بهداشتی بر روی خراش‌ها و زخم‌های دست و انگشتان ۵. شست و شوی صحیح دست‌ها قبل از کار ۶. کوتاه نگهداشتن ناخن‌ها و در صورت امکان استفاده از دستکش بهداشتی
۸	در کلیه مراحل تهیه، حمل و نقل، وسایل حمل و نقل، نگه‌داری، دستگاه‌های سرمازا، ظروف نگهداری و طبخ، عرضه و فروش، آماده کردن برای مصرف و حتی هنگام مصرف ضروری است.
۹	پختن کامل غذا؛ زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت‌های آن حداقل ۷۰ درجه سانتی‌گراد حرارت دیده باشد. نگهداری غذا به صورت داغ یا سرد؛ غذا باید به صورت کاملاً داغ (۷۰ درجه سانتی‌گراد به بالا) و یا کاملاً سرد (زیر ۱۰ درجه سانتی‌گراد) نگهداری شود تا به مدت طولانی سالم بماند.
۱۰	- 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
۱۱	زمانی که یک ماده غذایی از نظر رنگ، بو، طعم و مزه دچار تغییراتی شود و ارزش غذایی آن از بین برود یا کاهش یابد.

۱۲	ماده غذایی از نظر رنگ، بو، طعم و مزه دچار تغییراتی شده و ارزش غذایی آن از بین می رود یا کاهش می یابد، می-گوئیم ماده غذایی دچار فساد شده است.
۱۳	باکتری ها، قارچ ها و کپک ها
۱۴	یکی از میکروارگانیسمهای بسیار مقاوم نسبت به سایر موجودات ذره بینی هستند که توانایی تحمل شرایط محیط را به خوبی دارند.
۱۵	سیاه - سبز - هاگ - کپک
۱۶	ص
۱۷	درحقیقت برخی از قسمتهای کپک و ریشه های آن قابل مشاهده نیست؛ چرا که در عمق مواد خوراکی نفوذ میکنند. بنابراین جدا کردن هاگهای رنگی بر روی سطح مواد خوراکی که تنها بخشی از کپک هستند و مصرف باقیمانده آن از ورود ذرات کوچک قارچ به بدن پیشگیری نمی کند.
۱۸	عوامل شیمیایی، عوامل بیولوژیکی، عوامل فیزیکی و عوامل مکانیکی
۱۹	مانند افزودنی ها، مواد شیمیایی داخل مواد غذایی یا مواد موجود در محیط که این عوامل گاهی به طور ناخواسته مواد غذایی را آلوده می کنند مثل استفاده غیرمجاز از سموم دفع آفات نباتی یا حشره کشها در هنگام کاشت، داشت و برداشت.
۲۰	مانند میکروب ها، انگل ها، جونندگان و حشرات قابل ذکرند از جمله حشرات موزی می توان به سوسک های خانگی اشاره کرد که به وسیله کرک، ترشحات دهان و مدفوع، میکروب ها را از منابع آلوده به مواد غذایی منتقل می کنند.
۲۱	نظافت مداوم محیط، نصب در و پنجره های توری، سرپوشیده نگه داشتن مجاری فاضلاب و دفع به موقع زباله است.
۲۲	نور، حرارت، رطوبت، زمان و... از جمله عوامل فیزیکی هستند که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می شوند.
۲۳	بافت ماده غذایی تخریب شده یا تغییرات نامطلوب در ماده غذایی ایجاد می شود.
۲۴	ضربه دیدن در حین برداشت، انتقال و نگهداری از جمله این عوامل هستند.
۲۵	با گذشت زمان، از محل نقاط آسیب دیده، کپک ها و باکتری ها به درون میوه نفوذ کرده و باعث فساد آنها می شوند.
۲۶	زیرا با گذشت زمان، از محل نقاط آسیب دیده، کپک ها و باکتری ها به درون میوه نفوذ کرده و باعث فساد آنها می شوند.
۲۷	در حال حاضر بیماری های ناشی از مصرف غذاهای آلوده یکی از مهم ترین مشکلات بهداشتی جوامع بشری به ویژه در کشورهای در حال توسعه و محروم است که باعث کاهش توسعه انسانی و همچنین کاهش بهره وری افراد در این کشورها می شود.
۲۸	باعث کاهش توسعه انسانی و همچنین کاهش بهره وری افراد در این کشورها می شود.
۲۹	بیماری های غذازاد یا بیماری های ناشی از غذا، بیماری هایی هستند که به عللی از جمله پایین بودن سطح بهداشت فردی یا بهداشت محیط، عدم دسترسی به آب سالم، گسترش استفاده از غذاهای خیابانی و نبودن نظارت و... ایجاد می شوند.
۳۰	اغلب به شکل تهوع، اسهال و استفراغ است که متناسب با مقاومت مصرف کننده غذا، این علائم یا عوارض گاهی ظرف

	چند ساعت تا چند روز ادامه می یابد.	
۳۱	به علت آلودگی مواد غذایی به باکتری‌ها، ویروس‌ها و سایر عوامل بیماری‌زا در اثر عدم رعایت اصول بهداشتی و مصرف غذاهای ناسالم ایجاد می‌شود.	
۳۲	به دلیل آلودگی مواد غذایی به انواع مواد شیمیایی، سموم قارچی، آفت کش‌ها، فلزات سنگین و حشره کش‌ها بروز می‌کند.	
۳۳	کدو - گاو	
۳۴	گاو	
۳۵	<p>در انتخاب و مصرف مواد غذایی به سه اصل «تنوع»، «تعادل» و «تناسب» توجه کنید.</p> <p>وزن خود را در حد متعادل حفظ کنید.</p> <p>دریافت فیبر غذایی روزانه را افزایش دهید.</p> <p>مصرف شیر، ماست و پنیر کم چرب (۱/۵ درصد و کمتر) را در برنامه غذایی روزانه افزایش دهید.</p> <p>مصرف چربی و روغن خود را کم کنید.</p> <p>در مصرف گوشت و فراورده‌های آن دقت کنید.</p> <p>مصرف قند، شکر، شیرینی و شکلات را محدود کنید.</p> <p>نمک کمتر مصرف کنید و از نمک‌ید دار استفاده کنید.</p> <p>به میزان کافی آب سالم و پاکیزه در طول روز بنوشید.</p> <p>هنگام طبخ و مصرف مواد غذایی، بهداشت فردی را رعایت کنید.</p> <p>هنگام تهیه مواد غذایی به استانداردهای سلامت آن همچون برچسب مواد غذایی تاریخ انقضای مصرف، نشان استاندارد و... توجه کنید.</p> <p>برای نگهداری مواد غذایی بسته بندی شده به دستورات روی برچسب غذایی توجه کنید.</p> <p>برای نگهداری مواد غذایی پخته شده در یخچال از ظروف دربسته یا روکش دار استفاده کنید.</p> <p>غذاهای آماده را از محل‌هایی که اصول بهداشتی را رعایت می‌کنند تهیه کنید.</p> <p>مصرف غذاهای آماده (فست فود) را به حداقل ممکن برسانید.</p>	
۳۶	<p>الف - افزایش ب - کم ج - کم کنید</p> <p>د - محدود کنید و - کمتر یدار</p>	