

Κεφάλαια 2 και 3 «Ο κόσμος των μικροβίων»

1. Σωστό ή Λάθος: Το κατάλληλο μαγείρεμα θα καταστρέψει όλες τις τοξίνες στο τρόφιμο.
2. Σωστό ή Λάθος: Η κατανάλωση ενός μολυσμένου τροφίμου με παθογόνο μικροοργανισμό είναι μια από τις αιτίες τροφικής δηλητηρίασης.
3. Σωστό ή Λάθος: Τα βακτήρια αναπτύσσονται πολύ αργά στο ψυγείο.
4. Σωστό ή Λάθος: Τα πολύ όξινα τρόφιμα δεν επιτρέπουν την ανάπτυξη των παθογόνων μικροοργανισμών.
5. Όλα παρακάτω ευνοούν την ανάπτυξη των μικροοργανισμών εκτός από:
 - A. Τα τρόφιμα με πολύ υγρασία
 - B. Τα τρόφιμα που είναι πλούσια σε τροφή για τους μικροοργανισμούς
 - Γ. Τα τρόφιμα που είναι πολύ όξινα
 - Δ. Τα τρόφιμα που διατηρούνται σε θερμοκρασία από 5 °C έως 60 °C
6. Ποιο από τα παρακάτω δεν ισχύει για τους μύκητες;
 - A. Αναπτύσσονται καλά σε γλυκά, όξινα φαγητά με χαμηλή περιεκτικότητα σε νερό
 - B. Οι θερμοκρασίες κατάψυξης αποτρέπουν ή καθυστερούν την ανάπτυξη τους, αλλά δεν τους καταστρέφουν
 - Γ. Τα κύτταρα τους μπορούν να καταστραφούν με τη θέρμανση, αλλά οι τοξίνες που παράγουν είναι πιθανό να μην καταστραφούν
 - Δ. Χρειάζονται έναν ξενιστή για να επιβιώσουν
7. Ποια από τις επόμενες προτάσεις που αφορούν την τροφοτοξίνωση είναι σωστή;
 - A. Τα συμπτώματα της τροφοτοξίνωσης συχνά εμφανίζονται μέρες μετά την κατανάλωση του τροφίμου
 - B. Τα συμπτώματα της τροφοτοξίνωσης εμφανίζονται γρήγορα, μέσα σε λίγες ώρες μετά την κατανάλωση του τροφίμου
8. Ποιος από τους παρακάτω μικροοργανισμούς είναι πιο πιθανόν να προκαλέσει τροφοτοξίνωση;
 - A. *Staphylococcus aureus*
 - B. *Listeria monocytogenes*
 - Γ. *Campylobacter jejuni*
 - Δ. *Salmonella*
9. Σωστό ή Λάθος: Η υψηλή θερμοκρασία καταστρέφει τις τοξίνες
10. Η «επικίνδυνη ζώνη θερμοκρασίας» για την παραμονή των τροφίμων, που επιτρέπει την αύξηση επικίνδυνων μικροοργανισμών είναι:
 - A. Η θερμοκρασία δωματίου
 - B. > 60 °C
 - Γ. < 5 °C
 - Δ. 5 °C έως 60 °C
11. Σωστό ή Λάθος: Η περίοδος επώασης μιας ασθένειας που οφείλεται σε τροφική δηλητηρίαση χαρακτηρίζεται από έντονα συμπτώματα (διάρροια, εμετό, κοιλιακούς πόνους).
12. Σωστό ή Λάθος: Οι ιοί μεταφέρονται με τρόφιμα.
13. Σωστό ή Λάθος: Ο πιο σημαντικός τρόπος αποφυγής μολύνσεων των τροφίμων με ιούς είναι η προσωπική υγιεινή και υγιεινή.
14. Σωστό ή Λάθος: Τρόφιμα στα οποία έχουν αναπτυχθεί μύκητες (μούχλα) μπορούν να καταναλωθούν εφόσον μαγειρευτούν.

Κεφάλαια 3 και 4 «Επιμόλυνση από τρόφιμα και τροφικές δηλητηριάσεις»

1. Σωστό ή Λάθος: Το μαγείρεμα μπορεί να καταστρέψει τις τοξίνες των άγριων δηλητηριωδών μανιταριών.
2. Σωστό ή Λάθος: Οι χημικές ουσίες καθαρισμού μπορούν να αποθηκευτούν μαζί με τα τρόφιμα.
3. Ποια από τις παρακάτω προσωπικές πρακτικές μπορεί να επιμολύνουν ένα τρόφιμο;
 - A. Αγγίζοντας ένα σπυράκι
 - B. Αγγίζοντας τα μαλλιά
 - Γ. Αγγίζοντας τη μύτη
 - Δ. Όλα τα παραπάνω
4. Μετά από το πλύσιμο των χεριών, τι από τα παρακάτω πρέπει να χρησιμοποιηθεί για το στέγνωμα;
 - A. Η ποδιά
 - B. Το χαρτί μιας χρήσεως
 - Γ. Μια κοινή υφασμάτινη πετσέτα
 - Δ. Ένα ξεσκονόπανο
5. Τι από τα παρακάτω μπορεί να επιμολύνει τα τρόφιμα;
 - A. Τα δαχτυλίδια
 - B. Το ρολόι
 - Γ. Τα σκουλαρίκια
 - Δ. Όλα τα παραπάνω
6. Ποιος από τους παρακάτω χειρισμούς προστατεύει την ασφάλεια των τροφίμων;
 - A. Η χρήση γαντιών για την τοποθέτηση ενός σάντουιτς στο χώρο έκθεσης
 - B. Η χρήση χαρτομάντιλου κατά το φτάρνισμα και πριν το χειρισμό τροφίμων
 - Γ. Η χρήση λοσιόν ή κρέμας χεριών μετά το πλύσιμο των χεριών
7. Ποια από τις παρακάτω διαδικασίες ενδείκνυται για το πλύσιμο των χεριών;
 - A. Τρέξτε ζεστό νερό (40 °C), υγράνετε τα χέρια και απλώστε το σαπούνι, τρίψτε σχολαστικά τα χέρια, ξεπλύνετε τα χέρια και στεγνώστε τα
 - B. Τρέξτε κρύο νερό (5 °C), υγράνετε τα χέρια και απλώστε το σαπούνι, τρίψτε σχολαστικά τα χέρια, ξεπλύνετε τα χέρια και στεγνώστε τα
8. Ποιος από τους παρακάτω χειριστές μπορεί να επιμολύνει τα τρόφιμα;
 - A. Αυτός που έχει μακριά νύχια
 - B. Αυτός που έχει ψεύτικα νύχια
 - Γ. Αυτός που έχει βαμμένα νύχια
 - Δ. Όλα τα παραπάνω
9. Η Μαρία φορούσε γάντια μιας χρήσεως κατά το ζύμωμα του κιμά. Μετά το τέλος της εργασίας τεμάχισε μαγειρεμένα μπιφτέκια φορώντας τα ίδια γάντια. Τι λάθος έκανε;
 - A. Δεν έπλυνε τα χέρια της και δεν χρησιμοποίησε καθαρά γάντια μετά τον χειρισμό του ωμού κιμά και πριν τον χειρισμό των μαγειρεμένων μπιφτεκίων.
 - B. Δεν έπλυνε τα χέρια της πριν να φορέσει τα ίδια γάντια ώστε να τεμαχίσει τα μαγειρεμένα μπιφτέκια.
 - Γ. Δεν έπλυνε ούτε απολύμανε τα γάντια της πριν τον χειρισμό των μαγειρεμένων μπιφτεκίων
 - Δ. Δεν χρησιμοποίησε γάντια μιας χρήσεως
10. Ένας χειριστής τροφίμων που πάσχει από τροφική δηλητηρίαση θα πρέπει:
 - A. Να φοράει γάντια κατά το χειρισμό των τροφίμων
 - B. Να πλένει τα χέρια του κάθε 15 λεπτά
 - Γ. Να εργαστεί σε θέση στην οποία δεν έρχεται σε επαφή με τρόφιμα μέχρι να νοιώσει καλύτερα.
11. Η διαχείριση της επιχείρησης μπορεί να παίξει ένα σημαντικό ρόλο στην προώθηση της κατάλληλης ατομικής υγιεινής με έναν από τους παρακάτω τρόπους:
 - A. παρέχοντας κρέμα χεριών στους νιπτήρες
 - B. παρέχοντας γάντια μιας χρήσεως στους χειριστές τροφίμων
 - Γ. επιτρέποντας το κάπνισμα σε όλες τις περιοχές που χειρίζονται τρόφιμα
12. Οι χειριστές τροφίμων πρέπει να απομακρύνονται από τις περιοχές όπου υπάρχουν τρόφιμα όταν παρουσιάζουν ταυτόχρονα τα ακόλουθα συμπτώματα:
 - A. Κούραση, φαγούρα
 - B. Πυρετό, εμετό, διάρροια
 - Γ. Πονοκέφαλο, οξυθυμία, δίψα
 - Δ. Κράμπες μυών, αϋπνία, ιδρώτας
13. Σε εγκαταστάσεις επιχειρήσεων τροφίμων, οι εργαζόμενοι δεν πρέπει να:

- A. Καπνίζουν όταν προετοιμάζουν ή σερβίρουν τρόφιμα
 - B. Τρώνε όταν βρίσκονται σε περιοχές προετοιμασίας τροφίμων
 - Γ. Μασάνε τσίχλα ή καπνό όταν προετοιμάζουν ή σερβίρουν τρόφιμα
 - Δ. Όλα τα παραπάνω
14. Η Μαρία έχει ένα μικρό κόψιμο στο χέρι της και πρόκειται να ετοιμάσει μια σαλάτα με κοτόπουλο. Τι πρέπει να κάνει ο προϊστάμενος της Μαρίας;
- A. Να στείλει τη Μαρία αμέσως στο σπίτι της
 - B. Να καλύψει το χέρι της με ένα γάντι
 - Γ. Να καλύψει την πληγή με έναν καθαρό, αδιάβροχο και έγχρωμο επίδεσμο και γάντι
 - Δ. Να καλύψει την πληγή με έναν καθαρό επίδεσμο
15. Τα χέρια πρέπει να πλένονται:
- A. μετά την επαφή με τα μαλλιά
 - B. μετά την κατανάλωση τροφής
 - Γ. μετά τη χρήση χαρτομάντιλου
 - Δ. μετά από όλα τα παραπάνω
16. Για να αποφύγουμε τη διασταυρούμενη επιμόλυνση πρέπει:
- A. Να πλένουμε τα χέρια μας πριν και μετά από το χειρισμό διαφορετικών ειδών τροφίμων (π.χ. ωμό κρέας και ψημένη πίτσα)
 - B. Να χρησιμοποιούμε διαφορετικά εργαλεία και επιφάνειες εργασίας για διαφορετικά είδη τροφίμων.
 - Γ. Να τοποθετούμε ωμά τρόφιμα ψηλότερα από μαγειρεμένα μέσα στο ψυγείο.
 - Δ. Να φοράμε τα ίδια γάντια κατά το χειρισμό διαφόρων τροφίμων αν δεν θέλουμε να πλύνουμε τα χέρια μας κάθε φορά.
 - E. Όλα τα παραπάνω.
- ΣΤ. Α και Β.
Ζ. Α, Β, Γ.

Κεφάλαιο 6 «Ασφάλεια των τροφίμων-προμήθειες/παραλαβή»

1. Σωστό ή Λάθος: Κατά την παραλαβή, φορτίο με φρέσκο κρέας από κοτόπουλο θα πρέπει έχει θερμοκρασία 5 °C ή μικρότερη.
2. Σωστό ή Λάθος: Προϊόντα υπό κενό και υπό ψύξη θα πρέπει να παραλαμβάνονται σε θερμοκρασία 5 °C ή μικρότερη εκτός εάν υποδεικνύεται διαφορετικά από τον παραγωγό.
3. Σωστό ή Λάθος: Παγωμένα μπιφτέκια τα οποία επικαλύπτονται από μεγάλους κρυστάλλους πάγου (ένδειξη ότι έχουν αποψυχθεί και επανακαταψυχθεί), θα πρέπει να απορρίπτονται.
4. Σωστό ή Λάθος: Εάν ένας σάκος με αλεύρι κατά τη διανομή είναι στεγνός, το περιεχόμενο μπορεί να είναι μολυσμένο.
5. Σωστό ή Λάθος: Όταν τα βράγχια φρέσκων ψαριών είναι ελαφρώς κόκκινα, τότε τα ψάρια πρέπει να απορριφθούν.
6. Κατά την επιλογή του προμηθευτή τροφίμων βεβαιώνουμε ότι:
 - A. Πληρεί τους όρους ασφάλειας τροφίμων που θέτουμε
 - B. Προσφέρει σε προϊόντα σε χαμηλές τιμές
 - Γ. Βρίσκεται κοντά στις εγκαταστάσεις μας
 - Δ. Προσφέρει ένα κατάλληλο πρόγραμμα παραδόσεων (των προϊόντων)
7. Κατά την παραλαβή, τα προϊόντα θα πρέπει:
 - A. Να ψύχονται πριν τον έλεγχό τους
 - B. Να επιθεωρούνται πριν γίνουν δεκτά
 - Γ. Να τοποθετούνται μαζί με άλλα πρόσφατα φορτία που έχουν παραληφθεί
 - Δ. Να αφαιρούνται από την αρχική συσκευασία πριν την αποθήκευση
8. Παρακάτω αναφέρονται ορισμένες αιτίες για την απόρριψη ενός κατεψυγμένου προϊόντος. Μία από αυτές είναι λάθος. Ποια;
 - A. Υπάρχουν μεγάλοι κρύσταλλοι πάγου μέσα στη συσκευασία του κατεψυγμένου τροφίμου
 - B. Το εξωτερικό μέρος της συσκευασίας έχει λεκέ από νερό
 - Γ. Το τρόφιμο που βρίσκεται εντός της συσκευασίας είναι παγωμένο και στερεό
 - Δ. Υπάρχει παγωμένο υγρό στον πάτο της συσκευασίας
9. Σωστό ή Λάθος. Μόνο πόσιμο νερό μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την παραγωγή πάγου.
10. Σωστό ή Λάθος. Ευπαθή προϊόντα, που πρόκειται να χρησιμοποιηθούν την ίδια ημέρα της παραλαβής, δεν χρειάζεται να αποθηκευτούν.

Κεφάλαιο 6 και 8 «Διατηρώντας τα τρόφιμα ασφαλή»

1. Σωστό ή Λάθος: Τα τρόφιμα, μετά το μαγείρεμα, τα οποία συντηρούνται σε ψύξη (5 °C) απορρίπτονται μετά από συγκεκριμένο χρονικό διάστημα.
2. Σωστό ή Λάθος: Τα χημικά υλικά πρέπει να βρίσκονται σε ανθεκτικούς περιέκτες που έχουν επισημανθεί ευκρινώς.
3. Σωστό ή Λάθος: Η κατάψυξη καταστρέφει όλους τους επικίνδυνους μικροοργανισμούς στα τρόφιμα.
4. Σωστό ή Λάθος: Το ωμό κοτόπουλο πρέπει να αποθηκεύεται κάτω από τα έτοιμα προς κατανάλωση τρόφιμα στην περίπτωση που αυτά αποθηκεύονται στο ίδιο ψυγείο.
5. Σωστό ή Λάθος: Εάν η ημερομηνία λήξης ενός αποθηκευμένου τροφίμου έχει περάσει, τότε πρέπει αμέσως να μαγειρευτεί και να σερβιριστεί.
6. Σε ποια θερμοκρασία δεν μπορούμε να αποθηκεύσουμε κιμά μόσχου, γιατί θα χαρακτηριστεί ακατάλληλος και θα πρέπει να απορριφθεί;
 - A. -17 °C
 - B. -1 °C
 - Γ. 5 °C
 - Δ. 16 °C
7. Η θερμοκρασία χώρων για ξηρά αποθήκευση πρέπει να κυμαίνεται μεταξύ:
 - A. 2-5 °C
 - B. 7-10 °C
 - Γ. 10-21 °C
 - Δ. 21-27 °C
8. Μία από τις παρακάτω πρακτικές αποθήκευσης δεν είναι σωστή. Ποια;
 - A. Η τοποθέτηση τροφίμων ανάλογα με την ημερομηνία λήξης
 - B. Η αποθήκευση νωπού κοτόπουλου σε θερμοκρασία μεταξύ 5 °C και 60 °C
 - Γ. Η αποθήκευση ζώντων οστρακοειδών σε 7 °C ή χαμηλότερη
 - Δ. Η αποθήκευση νωπού κρέατος κάτω από τα έτοιμα προς κατανάλωση τρόφιμα
9. Μια από τις παρακάτω δηλώσεις σχετικά με το σύστημα ανακύκλωσης του αποθέματος των προϊόντων (FIFO) είναι λάθος. Ποια;
 - A. Τα τρόφιμα πρέπει να χρησιμοποιούνται πριν την ημερομηνία λήξης τους
 - B. Τα προϊόντα με προγενέστερη ημερομηνία λήξης πρέπει να αποθηκεύονται μπροστά από προϊόντα με μεταγενέστερη ημερομηνία λήξης
 - Γ. Τα παλαιότερα προϊόντα πρέπει να χρησιμοποιηθούν πρώτα
 - Δ. Τα προϊόντα που έχουν λήξει πρέπει να χρησιμοποιηθούν πρώτα
10. Μια από τις παρακάτω πρακτικές συντήρησης είναι σωστή. Ποια;
 - A. Η κάλυψη των ραφιών του ψυγείου με αλουμινόχαρτο
 - B. Η ψύξη του ζεστού φαγητού στο ψυγείο
 - Γ. Η διατήρηση των προϊόντων που λήγουν νωρίτερα μπροστά από τα προϊόντα που λήγουν αργότερα
 - Δ. Η συντήρηση του φρέσκου κοτόπουλου πάνω από το έτοιμο προς κατανάλωση τρόφιμο
11. Ποια από τις παρακάτω πρακτικές συντήρησης είναι λανθασμένη;
 - A. Η συντήρηση φρέσκων πουλερικών στους 5 °C
 - B. Η συντήρηση αυγών σε θερμοκρασία δωματίου
 - Γ. Η συντήρηση ωμών μαλακόστρακων στους 7 °C
 - Δ. Η συντήρηση νωπού κιμά, ασυσκευάστου, στους 5 °C

Κεφάλαιο 7 (και μερικώς 8) «Ασφαλής ετοιμασία πριν το σερβίρισμα»

1. Σωστό ή λάθος: Αφού πλυθεί ο φλοιός του πεπονιού, το πεπόνι μπορεί να κοπεί με ασφάλεια
2. Σωστό ή λάθος: Τα μαγειρεμένα λαχανικά δεν πρέπει ποτέ να μένουν ή να διατηρούνται σε θερμοκρασία δωματίου
3. Σωστό ή λάθος: Μαγειρεμένα, φαγητά πρέπει να κρυώσουν από τους 60 °C στους 21 °C εντός δύο ωρών και από τους 21 °C στους 5 °C εντός τεσσάρων επιπλέον ωρών.
4. Σωστό ή λάθος: Τα πουλερικά πρέπει να μαγειρεύονται σε ελάχιστη εσωτερική θερμοκρασία 68 °C ή υψηλότερη για δεκαπέντε δευτερόλεπτα.
5. Ποια από τις επόμενες μεθόδους δεν είναι ασφαλής για να ξεπαγώσει ένα παγωμένο τρόφιμο;
 - A. Η χρήση τρεχούμενου νερού στους 21 °C ή σε χαμηλότερη θερμοκρασία
 - B. Η χρήση φούρνου μικροκυμάτων
 - Γ. Το ξεπάγωμα σε θερμοκρασία δωματίου
 - Δ. Το ξεπάγωμα υπό ψύξη όλο το βράδυ
6. Προετοιμάζετε τις ομελέτες για τις παραγγελίες των πρωινών της Κυριακής στο ξενοδοχείο που δουλεύετε. Πως πρέπει να χειριστείτε τα αυγά ώστε να είστε σίγουροι ότι θα προσφέρετε ασφαλείς ομελέτες;
 - A. Σπάτε όλα τα αυγά που νομίζετε ότι θα χρησιμοποιήσετε σε έναν μεγάλο περιέκτη και τα συντηρείτε κοντά στην επιφάνεια ψησίματος
 - B. Στοιβάζετε τις θήκες με τα αυγά όσο το δυνατόν πιο κοντά στην επιφάνεια ψησίματος, ώστε να μπορείτε να τα μαγειρέψετε γρήγορα
 - Γ. Μαγειρεύετε τις ομελέτες που σας έχουν παραγγείλει στους 52 °C ή σε υψηλότερη θερμοκρασία
 - Δ. Διατηρείτε όλα τα αυγά που χρειάζεστε με το σόφλι τους υπό ψύξη μέχρι τη στιγμή που θα τα χρησιμοποιήσετε.
7. Ποια από τις παρακάτω είναι κακή πρακτική όταν χειρίζεστε λαχανικά;
 - A. Πλένετε τα λαχανικά με τρεχούμενο νερό πριν να τα κόψετε
 - B. Ξεχωρίζετε και καθαρίζετε εντελώς τα φύλλα από τα λαχανικά πριν τα πλύνετε
 - Γ. Διατηρείτε τα μαγειρεμένα λαχανικά στους 52 °C ή σε υψηλότερη θερμοκρασία
 - Δ. Διατηρείτε τα κομμένα λαχανικά στους 4 °C ή χαμηλότερα
8. Τα μαγειρεμένα φαγητά δεν πρέπει να διατηρούνται στην περιοχή της επικίνδυνης θερμοκρασιακής ζώνης για παραπάνω από _____ πριν καταστραφούν
 - A. μία ώρα
 - B. δύο ώρες
 - Γ. τρεις ώρες
 - Δ. τέσσερις ώρες
9. Ποιος είναι ο σωστός τρόπος να κρυώσετε ένα μεγάλο σκεύος που περιέχει σούπα με καλαμάρια - μύδια;
 - A. Αφήνετε το σκεύος να κρυώσει σε θερμοκρασία δωματίου
 - B. Τοποθετείτε το ζεστό σκεύος στο διάδρομο του χώρου ψύξης για να κρυώσει
 - Γ. Μοιράζετε τη σούπα σε μικρότερα δοχεία και τα τοποθετείτε σε παγωμένου υδατόλουτρου
 - Δ. Τοποθετείτε το ζεστό σκεύος στο διάδρομο του χώρου κατάψυξης για να κρυώσει
10. Ποιο από τα παρακάτω τρόφιμα έχει μαγειρευτεί με ασφαλή τρόπο;
 - A. Μπιφτέκι σε εσωτερική θερμοκρασία 57 °C για 15 sec
 - B. Χοιρινά παϊδάκια μαγειρεμένα σε εσωτερική θερμοκρασία 63 °C για 15 sec
 - Γ. Ολόκληρη γαλοπούλα μαγειρεμένη σε εσωτερική θερμοκρασία 68 °C για 15 sec
 - Δ. Φιλέτο ψαριού μαγειρεμένο σε εσωτερική θερμοκρασία 57 °C για 15 sec
11. Μια από τις παρακάτω πρακτικές κατά την προετοιμασία φαγητού επιτρέπει την επιμόλυνση. Ποια;
 - A. Η προετοιμασία του κρέατος ξεχωριστά από το έτοιμο προς κατανάλωση τρόφιμο
 - B. Η χρήση συγκεκριμένου εξοπλισμού για την προετοιμασία συγκεκριμένων φαγητών
 - Γ. Το ξέπλυμα των επιφανειών κοπής μεταξύ της προετοιμασίας νωπού τροφίμου και της προετοιμασίας έτοιμου προς κατανάλωση τροφίμου
 - Δ. Η χρήση συγκεκριμένων περιεκτών για συγκεκριμένα τρόφιμα