

بنك الأسئلة الوحدة الثالثة: صحة الغذاء وسلامته

٥ أولاً: أسئلة الاختيار من متعدد (٢٠ سؤالاً)

١. الهدف من دراسة صحة الغذاء وسلامته هو:

- أ) حفظ الطعام فقط
- ب) الوقاية من المشكلات الصحية
- ج) تقليل الطعام
- د) زيادة الشهية

٢. من العوامل المسببة لفساد الأغذية:

- أ) التجميد
- ب) الميكروبات
- ج) التبريد
- د) التغليف الجيد

٣. يُعد حفظ الطعام في الثلاجة من وسائل:

- أ) الفساد
- ب) الوقاية
- ج) التسخين
- د) التخزين الخاطئ

٤. من مظاهر فساد الأغذية:

- أ) الرائحة الجيدة
- ب) تغير اللون والطعم
- ج) الطرازجة العالية
- د) الحفظ الجيد

٥. من طرق حفظ الأغذية:

- أ) تعريضها للحرارة المرتفعة فقط
- ب) التبريد والتجميد والتجفيف
- ج) تركها مكشوفة
- د) خلطها بالسوائل

٦. السبب الرئيس في فساد الأغذية هو:

- أ) وجود الميكروبات
- ب) نقص الفيتامينات
- ج) الغسل المتكرر
- د) الطبخ الجيد

٧. من المضافات الغذائية الطبيعية:

- أ) النكهات الصناعية
- ب) الملح والخل
- ج) الأصباغ الكيميائية
- د) المواد الحافظة الصناعية

٨. تُستخدم المضافات الغذائية الصناعية في:



مختبر البنوب

هذا العمل مصرعي لمنتديات صقر البنوب التعليمية

أ) تحسين الطعم واللون

ب) زيادة الفساد

ج) تسريع التعرق

د) تغيير الشكل فقط

٩. تُعد النظافة الشخصية للمعد للطعام من:

أ) عوامل التلوث

ب) عوامل السلامة

ج) عوامل الفساد

د) المضافات

من علامات فساد الحليب:

أ) قوامه السائل الطبيعي

ب) رائحته الكريهة

ج) طعمه الطازج

د) لونه الأبيض النقى

من أسباب تلوث الغذاء:

أ) الغسل الجيد

ب) استخدام أدوات متسخة

ج) التخزين السليم

د) الطهي الجيد

تُستخدم المواد الحافظة في:

أ) تقليل مدة الصلاحية

ب) إطالة مدة حفظ الغذاء

ج) تسريع الفساد

د) تخفيض الجودة

من أمثلة المضافات التي تحسن المذاق:

أ) حمض الستريك

ب) البنزين

ج) الرمل

د) الملون الصناعي

من الأطعمة الأكثر عرضة للفساد:

أ) الأرز

ب) اللحوم والأسماك

ج) الدقيق

د) السكر

من الممارسات الخاطئة في المطبخ:

أ) فصل الأدوات النظيفة عن المتسخة

ب) ترك الطعام مكشوفاً

ج) تخزين الطعام في الثلاجة

د) تغطية الأغذية المطبوخة

الهدف من إضافة المواد الحافظة هو:

أ) منع التلف وإطالة الصلاحية

. ١٠

. ١١

. ١٢

. ١٣

. ١٤

. ١٥

. ١٦

١٧. من المضافات التي تُستخدم في تلوين الأغذية:
 ○ ب) تغيير اللون فقط
 ○ ج) زيادة الفساد
 ○ د) تقليل القيمة الغذائية
 ○ أ) النكهات الطبيعية
 ب) الأصباغ
 ○ ج) الزيوت
 ○ د) السكر
١٨. من مظاهر فساد الفواكه:
 ○ أ) لمعان القشرة
 ب) ظهور بقع سوداء
 ○ ج) الطرافة الطبيعية
 ○ د) الرائحة العطرة
١٩. يسبب تناول الأغذية الفاسدة:
 ○ أ) صحة جيدة
 ب) أمراضًا معوية
 ○ ج) نشاطًا عاليًا
 ○ د) زيادة المناعة
٢٠. من طرق الوقاية من التسمم الغذائي:
 ○ أ) غسل اليدين قبل إعداد الطعام
 ب) ترك الطعام مكشوفاً
 ○ ج) استخدام أدوات متخصصة
 ○ د) تناول الطعام الفاسد

٥. ثانية: أسئلة صحيحة أو خطأ (١٥ سؤالاً)

٢١. من أسباب فساد الأغذية نمو الكائنات الحية الدقيقة .
 ٢٢. الحرارة العالية تساعد على نمو الميكروبات .
 ٢٣. من طرق حفظ الطعام التبريد والتجفيف .
 ٢٤. المضافات الغذائية لا تؤثر على صحة الإنسان إطلاقاً .
 ٢٥. النظافة الشخصية ضرورية أثناء إعداد الطعام .
 ٢٦. الأطعمة المعلبة لا تفسد إطلاقاً .
 ٢٧. التجميد وسيلة فعالة لحفظ الطعام مدة أطول .
 ٢٨. تغير رائحة الطعام يدل على سلامته .
 ٢٩. المضافات الغذائية الطبيعية آمنة عند الاستخدام المعتدل .
 ٣٠. الأغذية المكشوفة أكثر عرضة للتلوث .
 ٣١. تلوث الغذاء قد يؤدي إلى أمراض خطيرة .
 ٣٢. الحليب المغلي أكثر أماناً من الحليب غير المغلي .

٣٣. من الضروري استخدام أدوات طهي متسخة لقوية المناعة .
٣٤. تُعد اللحوم من أسرع الأطعمة فساداً .
٣٥. تناول الطعام الفاسد لا يؤثر في الجسم .

٥ ثالثاً: أكمل الفراغ (١٥ سؤالاً)

٣٦. من العوامل المسببة لفساد الأغذية _____.
٣٧. الحرارة - الرطوبة - الميكروبات من علامات فساد الأغذية تغير _____ أو _____.
٣٨. اللون - الرائحة من طرق حفظ الطعام _____.
٣٩. التجميد - التجفيف - التمليس المضافات الغذائية تُستخدم لتحسين _____.
٤٠. الطعم - اللون من المضافات الطبيعية: _____.
٤١. الملح - الخل من الأمثلة على المضافات الصناعية: _____.
٤٢. الأصباغ - المواد الحافظة تناول الطعام الملوث يسبب أمراضًا.
٤٣. معوية للحفظ على الغداء سليماً يجب تخزينه في مكان.
٤٤. بارد وجاف النظافة الشخصية للمعد للطعام تُساهم في الوقاية من.
٤٥. التلوث الغذائي من طرق الوقاية من التسمم الغذائي: غسل _____ قبل إعداد الطعام.
٤٦. اليدين تُضاف المواد الحافظة إلى الأغذية لإطالة.
٤٧. مدة الصلاحية يجب حفظ اللحوم في _____ لمنع فسادها.
٤٨. الثلاجة أو الفريزر المضافات الغذائية غير الآمنة تسبب.
٤٩. أضراراً صحية يُعد فساد الطعام من المشكلات _____ في المجتمع.
٥٠. الصحة يُساهم الغذاء الصحي في الحفاظ على _____ الإنسان.
٥١. سلامة وصحة