

## پودمان ۱۱: خوراک

۱- موضوع صنایع خوراکی چیست؟ تبدیل، آماده سازی و نگهداری مواد خوراکی است.

۲- هدف از نگه داری مواد خوراکی رابنویسید؟ جلوگیری از تغییرات ناخواسته در خوراک در فاصله تولید تا مصرف است.

۳- باتوجه به تولید محصولات کشاورزی در مناطق مختلف ایران چگونه می توان به ایجاد اشتغال در منطقه وکشور خود کمک کرد؟ با ایجاد کارگاههای کوچک و مشاغل خانگی صنایع خوراکی مانند تهیه کنسرو، رب گوجه فرنگی، خیار شور

۴- کپک درچه موادغذایی ایجاد می شود چه خطراتی دارد؟ سم هایی ترشح می کنند که می تواند باعث سرطان شود.

۵- کپک چگونه مواد غذایی را فاسد می کند و چه اقداماتی باید انجام داد؟ از آنجایی که این سم به عمق ماده خوراکی نفوذ می کند باید همه ماده خوراکی کپک زده دور ریخته شود. جدا کردن بخش کپک زده یا شستن یک ماده خوراکی کپک زده و خوردن باقی مانده آن بهداشتی نیست.

۶- برای آشنایی با کاربرد هر وسیله، ابتدا باید چه کاری انجام داد؟ بهتر است دفترچه راهنمایی را که شرکت تولید کننده آن ارائه می دهد، بخوانید یا از کسی که با آن وسیله کار کرده است راهنمایی بخواهید.

۷- در هنگام گرم کردن شیر به چه نکاتی باید توجه کنیم؟ صفحه ۱۴۱ کتاب

۸- سفره آرایی به چه منظوری انجام می گیرد؟ ۱: افزون بر این که هنر و سلیقه شما را نشان می دهد ۲: اشتهای خانواده را زیاد و خوراک آماده شده را دلپذیرتر می کند. ۳: خانواده از خوراک و زیبایی سفره بیشتر لذت می برند.

۹- منظور از تخمیر چیست؟ تبدیل شیر به پنیر، شیر به ماست و انگور به سرکه با فرایند تخمیر انجام می شود.

۱۰- ماندگاری ماده خوراکی چگونه افزایش می یابد؟. در اثر تخمیر میکروب های مفید رشد می کنند و از رشد میکروب های بیماری زا جلوگیری می شود. در اینصورت ماندگاری ماده خوراکی افزایش می یابد و هم طعم و مزه بهتری در ماده خوراکی ایجاد می شود.

۱۱- میکروب زدایی مواد خوراکی به چه منظوری انجام می گیرد؟ برخی از مواد خوراکی از بیرون خریداری می شود. به دلیل روش نادرست نگهداری یا فرایند آماده سازی، ممکن است آلوده به میکروب باشد و موجب بیماری شود، بنابراین برای اطمینان از بهداشتی بودن مواد خوراکی بهتر است روش های میکروب زدایی در مورد آنها به کار برده شود.

۱۲- نکات بهداشتی تهیه مواد خوراکی رابنویسید؟ ۴ مورد صفحه ۱۴۴ کتاب.

۱۳ - چرا باید از نگه داری قوطی های کنسرو در یخچال و محیط های مرطوب خودداری کنید؟ زیرا رطوبت موجود در یخچال موجب زنگ زدگی، آلودگی میکروبی و فساد باکتریایی در کنسرو می شود.

۱۴ - راههای نگه داری مواد خوراکی را نام ببرید؟ مواد خوراکی به وسله حرارت دهی، سرد کردن، خشک نمودن، نمک سود کردن، اسیدی کردن، جدا سازی اکسیژن، کنسرو کردن، تخمیر، افزودن نگه دارنده های مختلف و یا ترکیبی از این روش ها نگه داری می شوند ( ۴ مورد کافی است).

۱۵ - روش های خشک کردن مواد خوراکی را بنویسید؟ روش سنتی: خشک کردن در دمای محیط ( در برابر نور خورشید یا سایه)، روش صنعتی: خشک کردن با گرمای مصنوعی، برای این روش دستگاههای خشک کن به کار می رود.

۱۶ - میان وعده را تعریف کنید: برخی افراد بین صبحانه و ناهار یکبار یا بین ناهار و شام یک بار دیگر خوراکی کمی می‌پزند. به این نوبت‌های خوراکی میان وعده می‌گویند.

۱۷ - چرا گزینش خوراکی‌ها برای میان وعده مهم است؟ بخشی از انرژی و مواد مورد نیاز بیشتر افراد مانند کودکان و نوجوانان با خوردن دو تا سه میان وعده برآورده می‌شود، بنابراین گزینش خوراک برای این نوبت‌ها بسیار اهمیت دارد.

۱۸ - خوردن میان وعده‌های کم ارزش موجب چه چیزهایی می‌شود؟ نه تنها مواد مورد نیاز بدن را فراهم نمی‌کنند بلکه با داشتن رنگ‌های مصنوعی، شیرین‌کننده‌های مصنوعی، مواد نگه‌دارنده شیمیایی، اسانس‌ها و روغن‌های زیان‌آور موجب کم‌خوری و برخی بیماری‌ها می‌شوند.

۱۹ - مواد نگه‌دارنده را تعریف کنید؟ برخی مواد شیمیایی طبیعی یا مصنوعی برای نگه‌داری مواد خوراکی به کار گرفته می‌شوند که به آنها نگه‌دارنده می‌گویند مثل نمک در تهیه خیارشور که به ماندگاری آن کمک می‌کند. این مواد از فساد میکروبی مواد خوراکی جلوگیری می‌کنند.

۲۰ - مواد نگه‌دارنده غیر مجاز را نام ببرید: اسیدها، نیترات، سوربات، بنزوات و ... که برای بدن ضرر دارند و مصرف بیش از اندازه آنها سرطان‌زا است.