



PROVA ESTRATTA

Albi Alfeum

## PROVA SCRITTA N.3

1. **QUALI DEI SEGUENTI ALIMENTI HA UN CONTENUTO MAGGIORE DI COLESTEROLO LDL?**
  - A) Gamberi
  - B) Insalata
  - C) Cavoli
2. **PRINCIPI NUTRITIVI CHE MAGGIORMENTE VENGONO DISTRUTTI CON LA COTTURA SONO**
  - A) Gli zuccheri insaturi
  - B) Sali minerali
  - C) Vitamine
3. **QUALI DEI SEGUENTI ALIMENTI HA UN CONTENUTO MAGGIORE ACIDI GRASSI OMEGA-3?**
  - A) Sardine
  - B) Ricotta
  - C) Insalata
4. **UN GAS UTILIZZATO PER LA CONSERVAZIONE DEGLI ALIMENTI È:**
  - A) Nervino
  - B) Il sodio
  - C) L'azoto
5. **LE MODALITÀ DI CONSERVAZIONE DI UN PRODOTTO SONO**
  - A) Obbligatorie solo per prodotti deperibili
  - B) Obbligatorie solo per prodotti per la prima infanzia
  - C) Obbligatorie per alimenti che richiedono condizioni particolari di conservazione
6. **COME CI SI DEVE COMPORTARE IN CASO DI RICEVIMENTO DI MERCE SCADUTA**
  - A) Fare finta di nulla
  - B) Segnarla come merce non conforme chiamare il fornitore per farsela sostituire
  - C) Riporla in frigo o negli scaffali del magazzino, chiamare il fornitore

**7. LA VALUTAZIONE DEI RISCHI PER LA SALUTE NEGLI AMBIENTI DI LAVORO È:**

- A) Obbligatoria per i settori privati di attività
- B) Obbligatoria per i settori pubblici di attività
- C) Obbligatoria per i settori di attività pubblici e privati

**8. CON LA CONSERVAZIONE IN ATMOSFERA MODIFICATA**

- A) Si riduce solo la concentrazione di anidride carbonica
- B) Si aumenta la concentrazione di ossigeno
- C) Si riduce la concentrazione di ossigeno

**9. IL SURGELAMENTO**

- A) Non rallenta il proliferare dei microrganismi
- B) Ferma il proliferare dei microrganismi ma non necessariamente li uccide
- C) È un metodo di conservazione in disuso e sostituito dal congelamento

**10. COSA SONO I MOCA**

- A) Sono i materiali e gli oggetti destinati a non venire a contatto con gli alimenti
- B) Sono i materiali e gli oggetti destinati a venire a contatto con gli alimenti
- C) Sono dei sistemi di cottura sottovuoto

**11. QUALE DEI SEGUENTI ELEMENTI NON È UN D.P.I.**

- A) Guanti antiscottatura
- B) Guanti antitaglio
- C) Divisa del personale

**12. QUALE FIGURA FRA QUELLE INDICATE NON FA PARTE DELLA NORMATIVA SULLA SICUREZZA?**

- A) Il rappresentante dei lavoratori per la sicurezza
- B) Il medico del lavoro
- C) Il manutentore

**13. COME EVITARE LE CONTAMINAZIONI CROCIATE DEGLI ALIMENTI**

- A) Lavorando cibi crudi e cotti esclusivamente con i guanti
- B) Non utilizzando gli stessi utensili per la preparazione dei cibi crudi e cotti

C) Lavando i cibi con utensili di acciaio

**14. QUAL E' LA TEMPERATURA CORRETTA DI CONSERVAZIONE DELLA CARNE?**

A) +40°

B) +0° +2°

C) -75°

**15. COSA E' NECESSARIO FARE PER RENDERE PIU' EFFICACE UN DISINFETTANTE?**

A) Abbondare nell'uso del prodotto

B) Applicare solo dopo aver ben pulito e sgrassato la superficie

C) Usare di frequente e in grandi quantità

**16. LA TRACCIABILITA' DI UN PRODOTTO ALIMENTARE CI PERMETTE DI:**

A) Percorrere il cammino inverso

B) Individuarlo più facilmente in magazzino

C) Seguire le fasi di lavorazione dalla "terra al piatto"

**17. CORRETTA PRASSI DI PULIZIA E DISINFEZIONE DEL TAVOLO DI LAVORO:**

A) Distribuire il disinfettante e risciacquare abbondantemente con acqua

B) Rimuovere lo sporco visibile detergere con detergente risciacquare e asciugare con carta

C) Rimuovere lo sporco visibile detergere, distribuire il disinfettante seguire tempo di posa, risciacquare, asciugare con carta

**18. QUALI TRA QUESTI GRUPPI DI ALIMENTI ESCLUDERESTI IN UNA DIETA ASTRINGENTE:**

A) Latticini

B) Carni/Pesce

C) Riso

**19. LA FIBRA A COSA SERVE NELLA DIETA DI UN ANZIANO?**

- A) Ridurre l'appetito perché aumenta la sazietà a livello dello stomaco
- B) A migliorare l'attività intestinale e limitare l'utilizzo dei lassativi
- C) A migliorare la flora microbica intestinale

**20. QUALE FRA QUESTI OLII E' PIU' ADATTO ALLA FRITTURA:**

- A) Burro
- B) Olio di arachide
- C) Olio di riso

**21. DOVE SI TROVA PIU' FACILMENTE IL CALCIO PER COMBATTERE L'OSTEOPOROSI?**

- A) Nel latte e nei formaggi
- B) Caki e datteri
- C) Negli insaccati

**22. IL D.P.I. E':**

- A) Dispositivo di protezione individuale
- B) Dispositivo preventivo indispensabile
- C) Dispositivo per iniziare

**23. UN ALIMENTO SI DEFINISCE SURGELATO QUANDO LA TEMPERATURA E' DI:**

- A) + 32°
- B) - 18°
- C) + 45°

**24. NELLA TERMINOLOGIA H.A.C.C.P. PER DIAGRAMMA DI FLUSSO SI INTENDE:**

- A) La descrizione del processo lavorativo, fase dopo fase
- B) L'illustrazione dell'organigramma aziendale
- C) L'illustrazione grafica della piantina dei locali dell'azienda

**25. LA VERDURA È IMPORTANTE:**

- A) Per il contenuto di fibra;
- B) Perché è buona fonte di acqua;
- C) Perché è apportatrice di energia;

**26. QUALE DI QUESTI CEREALI CONTIENE IL GLUTINE?**

- A) Orzo;
- B) Mais;
- C) Riso;

**27. CIBI CONSIGLIATI PER UNA DIETÀ ASTRINGENTE**

- A) Riso pesce carne alla griglia
- B) I latticini
- C) Verdure cotte

**28. QUALI ALIMENTI PRESENTANO IL RISCHIO CONTAMINAZIONE DA "BOTULINO"?**

- A) Salmone e pesce azzurro
- B) Composte di frutta
- C) Carciofi sott'olio

**29. LE PROPRIETÀ ORGANOLETTICHE DEGLI ALIMENTI SONO:**

- A) Resistenza alle alte e basse temperature;
- B) Basso costo ed elevato potere calorico;
- C) Sapore, odore, aspetto e consistenza;

**30. A CHE COSA SERVE LA FROLLATURA?**

- A) A conferire alle carni morbidezza e succosità;
- B) Ad inibire la crescita degli organismi patogeni;
- C) Ad aumentare la conservazione della carne;

