

CONCORSO PUBBLICO PER ESAMI PER LA COPERTURA DI N. 2 POSTI A TEMPO PIENO DI CUOCO
SPECIALIZZATO, CATEGORIA B, LIVELLO EVOLUTO

PROVA SCRITTA 1

1. **NELLA COTTURA ALLA GRIGLIA DOBBIAMO EVITARE LE BRUCIATURE DELL'ALIMENTO:**
 - a. Perché l'alimento si conserva peggio
 - b. Perché si forma aldeide formica
 - c. Perché si formano benzopireni
 - d. Perché conferisce un gusto amaro alla preparazione

2. **UN GRAMMO DI LIPIDI FORNISCE CIRCA:**
 - a. 4 Kcal
 - b. 7 Kcal
 - c. 9 Kcal
 - d. 12 Kcal

3. **I PRINCIPI NUTRITIVI CHE MAGGIORMENTE VENGONO DISTRUTTI CON LA COTTURA SONO:**
 - a. Vitamine
 - b. Le proteine
 - c. Sali minerali
 - d. Lipidi

4. **IN PRESENZA DI CELIACHIA È NECESSARIO EVITARE:**
 - a. Il farro
 - b. I legumi
 - c. Il grano saraceno
 - d. Il riso

5. **NELLA PREPARAZIONE DI UNA DIETA PER UN ANZIANO CON PROBLEMI DI DISFAGIA QUALI SONO I REQUISITI PIÙ IMPORTANTI NELL'ALLESTIMENTO DELLA MEDESIMA:**
 - a. Omogeneità-consistenza-colore/sapore
 - b. Temperatura degli alimenti-quantità (porzione) - contenuto in sale
 - c. Colore/sapore-temperatura degli alimenti-basso contenuto di condimenti
 - d. basso contenuto di zuccheri-masticabilità

6. **CIBI CONSIGLIATI PER UNA DIETÀ ASTRINGENTE:**
 - a. Riso pesce carne alla griglia
 - b. I latticini
 - c. Verdure cotte
 - d. Alimenti con molta fibra

7. **LA DEGLUTIZIONE DI PAZIENTI DISFAGICI È FAVORITA:**
 - a. Dall'assunzione di una postura in estensione del capo
 - b. Dall'assunzione di liquidi durante l'alimentazione
 - c. Dall'assunzione di cibi a consistenza mista
 - d. Nessuna delle precedenti

- 8. I SALI MINERALI NECESSARI PER IL NOSTRO ORGANISMO:**
- a. Vengono sintetizzati dall'organismo stesso
 - b. Devono essere assunti dagli alimenti**
 - c. Vengono assunti bevendo acqua minerale
 - d. Si trovano tutti nel sale da cucina
- 9. UNA DELLE FUNZIONI DELLE VITAMINE È:**
- a. Fornire energia alle cellule
 - b. Proteggere l'organismo dalle malattie**
 - c. Fornire sali minerali
 - d. Contribuire alla costruzione dei tessuti muscolari
- 10. LA VITAMINA C:**
- a. Si trova nelle uova, nel latte, nell'olio di fegato di merluzzo.
 - b. Fa bene alla vista.
 - c. Fa bene alle ossa e ai denti.
 - d. Si trova negli agrumi, nei kiwi, nei pomodori e nei peperoni.**
- 11. QUALI DEI SEGUENTI ALIMENTI HA UN CONTENUTO MAGGIORE ACIDI GRASSI OMEGA-3?**
- a. Carne di vitello
 - b. Strutto
 - c. Legumi
 - d. Salmone**
- 12. QUALI DEI SEGUENTI ALIMENTI NON E' INDICATO IN UNA DIETA PER UN PAZIENTE DISFAGICO?**
- a. Purè di patate
 - b. Passato di verdura
 - c. Minestrina in brodo**
 - d. Semolino al latte
- 13. CON LA CONSERVAZIONE IN ATMOSFERA MODIFICATA:**
- a. Si riduce la concentrazione di anidride carbonica
 - b. Si riduce la concentrazione di ossigeno**
 - c. Si aumenta la concentrazione di ossigeno
 - d. Si aumenta la concentrazione di elio
- 14. UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE PER PREVENIRE IL DIABETE COMPORTA?**
- a. Un basso apporto di zuccheri semplici
 - b. Un apporto calorico complessivo proporzionale al peso
 - c. Un apporto elevato di fibra solubile
 - d. Tutte e tre le risposte precedenti**
- 15. I SOGGETTI INTOLLERANTI AL LATTOSIO**
- a. Non possono consumare latte e prodotti derivati
 - b. Non possono consumare latte e cereali
 - c. Possono consumare formaggi stagionati di almeno 36 mesi**
 - d. Possono consumare burro, formaggi e yogurt

- 16. LA DATA DI SCADENZA DI UN PRODOTTO ALIMENTARE?**
- a. È indicata con la voce “da consumare entro...”
 - b. E' indicata con la voce “da consumarsi preferibilmente entro...”
 - c. E' obbligatoria per tutti i prodotti alimentari
 - d. Indica quando il prodotto è stato realizzato
- 17. LE MUFFE SONO:**
- a. Sempre pericolose
 - b. Batteri patogeni
 - c. Batteri alteranti
 - d. **Microrganismi alteranti**
- 18. GLI OLI VEGETALI USATI PER FRIGGERE**
- a. Possono essere eliminati immettendoli nella rete fognaria
 - b. **Devono essere trattati come rifiuti speciali e vanno smaltiti tramite una ditta autorizzata**
 - c. Possono essere smaltiti nell'umido insieme agli altri alimenti
 - d. Devono essere trattati con detergenti prima di essere smaltiti
- 19. L'INFERMIERE DELLA STRUTTURA TI COMUNICA CHE IL SIG. MARIO DEVE ASSUMERE UNA DIETA POVERA DI SCORIE, COSA PREPARI?**
- a. **Riso in bianco, pollo lesso e purea di banana**
 - b. Pasta integrale al pomodoro, frittata di zucchine e mela non sbucciata
 - c. Riso in bianco, vitello ai ferri e mela non sbucciata
 - d. Pasta al pesto, formaggio stagionato e crostata alla marmellata
- 20. IL RISCHIO È:**
- a. **La probabilità che un pericolo possa causare un effetto dannoso**
 - b. La probabilità di insorgenza di un pericolo
 - c. La gravità di un pericolo
 - d. L'agente fisico, chimico o biologico che provoca un danno alla salute del consumatore
- 21. DA CHI È NOMINATO IL RAPPRESENTANTE DEI LAVORATORI PER LA SICUREZZA?**
- a. Dal datore di lavoro
 - b. **Dai lavoratori**
 - c. Dall'UIIPA
 - d. Dalla Provincia
- 22. QUAL'È LA MANSIONE CORRETTA DEL “PREPOSTO”?**
- a. Soggetto che dirige le attività produttive in senso tecnico e amministrativo pur senza essere titolare di poteri di gestione generali
 - b. Persona che presta il proprio lavoro alle dipendenze con rapporto di lavoro di natura subordinata
 - c. Soggetto titolare del rapporto di lavoro con il dipendente e ha responsabilità dell'impresa in quanto titolare dei poteri decisionali
 - d. **Nelle strutture complesse viene delegato a loro il compito di sorvegliare o impartire ordini e direttive ai lavoratori durante il lavoro**
- 23. IN MATERIA DI PREVENZIONE E PROTEZIONE DAI RISCHI, IL DATORE DI LAVORO, AI SENSI DELL'ART. 36 D.LGS. 81/08, DEVE PROVVEDERE AFFINCHÉ IL LAVORATORE RICEVA UNA ADEGUATA INFORMAZIONE:**
- a. **sulle procedure che riguardano il primo soccorso, la lotta antincendio, l'evacuazione dei luoghi di lavoro**
 - b. sugli obiettivi aziendali di risultato economico, conformi alle Direttive provinciali
 - c. sulle procedure informatiche di prevenzione del Cyber Risk e violazione della privacy
 - d. sui diritti e doveri del pubblico dipendente secondo la normativa vigente

- 24. QUALI ASPETTI INFLUISCONO IL BISOGNO DI ALIMENTAZIONE DI UN INDIVIDUO?**
- a. Sociali e culturali
 - b. Sociali, religiosi, culturali, ideologici
 - c. Solo l'età ed il paese di provenienza
 - d. **Sociali, religiosi, economici, culturali, ideologici**
- 25. CHE COS'È UNA MALATTIA PROFESSIONALE?**
- a. **La malattia professionale è una patologia causata da una condizione lavorativa**
 - b. È un rischio a cui ogni lavoratore è esposto
 - c. La malattia professionale viene solo ai lavoratori di cucina
 - d. La malattia professionale è contagiosa
- 26. IN MATERIA DI SICUREZZA CHE COS'È IL DVR?**
- a. Un DPI che si usa nelle cucine
 - b. Il diario valutativo dei responsabili della sicurezza
 - c. Il documento delle emergenze
 - d. **Documento di valutazione dei rischi**
- 27. CHI È IL MEDICO COMPETENTE?**
- a. È un medico formato in materia d'infortuni.
 - b. **È un medico formato in medicina del lavoro e vigila sui lavoratori a rischio di malattie professionali**
 - c. È un medico legale.
 - d. È un medico che lavora al pronto soccorso, e di conseguenza è formato per gli infortuni lavorativi
- 28. QUALE TRA LE SEGUENTI È CONSIDERATO UN RISCHIO PER LA SALUTE?**
- a. Macchine, apparecchiature
 - b. **Rumore, condizioni climatiche**
 - c. Impianti elettrici
 - d. Incendio
- 29. QUAL'È LA CORRETTA PROCEDURA DI SICUREZZA PER LA PULIZIA DI UN'APPARECCHIATURA ELETTRICA IN CUCINA AD ESEMPIO UN AFFETTATRICE?**
- a. Posizionare l'apertura della lama sullo zero distribuire il disinfettante attivare la macchina e avendo cura di fare molta attenzione passare lo straccio sulla lama così facendo ho la certezza di pulire tutta la lama risciacquare e asciugare
 - b. Spegnerla macchina togliere l'alimentazione di corrente con l'interruttore dedicato distribuire il detergente/disinfettante risciacquare abbondantemente asciugare con la carta
 - c. Spegnerla macchina posizionare l'apertura della lama sullo zero distribuire il detergente/disinfettante risciacquare abbondantemente asciugare con la carta
 - d. **Spegnerla macchina posizionare l'apertura della lama sullo zero togliere l'alimentazione di corrente con l'interruttore dedicato smontare tutti i pezzi possibili e distribuire il detergente/disinfettante risciacquare abbondantemente asciugare con la carta rimontare**
- 30. IL LAVORO DI EQUIPE FAVORISCE:**
- a. **Il raggiungimento degli obiettivi**
 - b. Il risparmio di risorse economiche
 - c. La valutazione dei superiori
 - d. La distribuzione dei compiti

**CONCORSO PUBBLICO PER ESAMI PER LA COPERTURA DI N. 2 POSTI A TEMPO PIENO DI CUOCO
SPECIALIZZATO, CATEGORIA B, LIVELLO EVOLUTO
PROVA SCRITTA 2**

- 1. 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**
 - d. Obbligatorie solo per i prodotti surgelati

- 2. COSA E' NECESSARIO FARE IN CASO SI RISCOVRANO ANOMALIE DI FUNZIONAMENTO DI UN FRIGORIFERO:**
 - a. Segnarlo in direzione e chiamare immediatamente il tecnico
 - b. Controllare la merce, conservarla in altra sistemazione o eventualmente buttarla, segnalare il guasto in direzione e chiamare il tecnico
 - c. **Svuotare il frigo, controllare la merce e conservarla in altra sistemazione refrigerata o eventualmente buttarla compilando la scheda dell'anomalie riscontrate; segnalare il guasto al responsabile e chiamare il tecnico per la riparazione.**
 - d. Nessuna delle precedenti

- 3. LA ROTAZIONE DELLA MERCE DEPOSITATA IN MAGAZZINO È:**
 - a. Obbligatoria per legge e da decreto della comunità europea
 - b. **Consigliata ad ogni nuova fornitura**
 - c. Di tanto in tanto
 - d. Non obbligatoria visti i tmc molto lunghi

- 4. I CARBOIDRATI SEMPLICI:**
 - a. Vengono assorbiti meno rapidamente dei carboidrati complessi
 - b. Sono difficilmente digeribili
 - c. **Innalzano rapidamente i valori di glucosio nel sangue**
 - d. Vanno sempre somministrati ai pazienti diabetici

- 5. COSA S'INTENDE QUANDO SI PARLA DI RISCHIO FISICO DI CONTAMINAZIONE?**
 - a. Far entrare in contatto gli alimenti o preparazioni con detersivi e sanificanti
 - b. Far entrare in contatto gli alimenti o preparazioni con microrganismi patogeni
 - c. **Far entrare in contatto gli alimenti o preparazioni con corpi estranei (sassi, orecchini, anelli, vetro...)**
 - d. Tutte e tre le precedenti

- 6. COSA SONO I BATTERI ANAEROBI?**
 - a. **Batteri che vivono in totale assenza di ossigeno**
 - b. Batteri che vivono con presenza d'ossigeno
 - c. Batteri che non hanno bisogno di acqua per vivere
 - d. Batteri che vivono a temperature elevate

- 7. COSA S'INTENDE PER "PUNTO CRITICO" O "CP"?**
 - a. Una fase del processo in cui è possibile rilevare dei rischi
 - b. Una fase del processo dove esistono dei rischi potenziali
 - c. Una fase del processo dove occorre eliminare o ridurre un rischio eventuale
 - d. **Tutte e tre le precedenti**

8. **QUALI DEI SEGUENTI ALIMENTI NON È INDICATO IN UNA DIETA PER UN PAZIENTE DISFAGICO?**
- Purè di patate
 - Passato di verdura
 - Minestrina in brodo**
 - Semolino al latte
9. **LA PASTORIZZAZIONE:**
- Uccide i microrganismi patogeni**
 - Rallenta lo sviluppo di microrganismi
 - Blocca l'azione dei microrganismi
 - Uccide tutti i microrganismi comprese le spore
10. **COSA SONO I MOCA:**
- Sono i materiali e gli oggetti destinati a venire a contatto con gli alimenti**
 - Sono i materiali e gli oggetti destinati a non venire a contatto con gli alimenti
 - Sono dei sistemi di cottura sottovuoto
 - Sono oggetti in vetro che non possono venire a contatto con gli alimenti
11. **PER QUALE PRODOTTI NON E' RICHIESTO IL TERMINE MINIMO DI CONSERVAZIONE:**
- Latte a lunga conservazione
 - Bevande con contenuto alcolico superiore al 10%**
 - Nei prodotti contenenti anidride carbonica
 - Mozzarella e formaggi a pasta filata freschi
12. **IL SISTEMA DI TRACCIABILITA' DEI PRODOTTI ALIMENTARI:**
- Non è obbligatoria
 - Deve essere prevista obbligatoriamente**
 - Deve essere prevista solo dopo che si siano verificate gravi malattie da alimenti
 - Non è prevista per prodotti secchi (pasta, riso, biscotti, ecc...)
13. **LA FASE DI COTTURA DI UN ALIMENTO:**
- Non è mai CCP
 - E' una fase che non influisce sul rischio biologico
 - E' un CCP qualora permetta l'eliminazione di un pericolo.**
 - E' un rischio biologico
14. **LA CANDEGGINA CONTENENTE L'IPOCLORITO DI SODIO PER LEGGE COME È CONSIDERATO?**
- Un detergente
 - Un disinfettante
 - Un detergente disinfettante
 - Nessuna delle tre**
15. **DOVE TROVIAMO PRINCIPALMENTE IL CALCIO UTILE NELLA PREVENZIONE DELL'OSTEOPOROSI NELL'ANZIANO:**
- Nel farro
 - Nei cachi e datteri
 - Nel latte e formaggi**
 - Nel riso

16. **QUALI ALIMENTI SONO RICCHI DI PROTEINE, FERRO, VITAMINE DEL GRUPPO B?**
- Latte, yogurt, formaggi
 - Legumi, carne, pesce e uova**
 - Cereali, patate
 - Olio e burro
17. **L'INFERMIERE DELLA STRUTTURA TI COMUNICA CHE IL SIG. ROSSI DEVE ASSUMERE UNA DIETA POVERA DI SCORIE, COSA PREPARI?**
- Riso in bianco, pollo lesso e purea di banana**
 - Pasta integrale al pomodoro, frittata di zucchine e mela non sbucciata
 - Riso in bianco, vitello ai ferri e mela non sbucciata
 - Pasta al pesto, formaggio stagionato e crostata alla marmellata
18. **IL BILANCIO ENERGETICO:**
- Equivale alle kilocalorie assunte.
 - E' dato dal contenuto calorico per porzione di alimento.
 - E' la differenza tra energia assunta ed energia spesa.**
 - Equivale alle kilocalorie bruciate.
19. **QUALI DEI SEGUENTI ALIMENTI HA UN CONTENUTO MAGGIORE ACIDI GRASSI OMEGA-3?**
- Melanzane
 - Sgombro**
 - Parmigiano reggiano
 - Fegato di vitello
20. **QUALI DEI SEGUENTI ALIMENTI HA UN CONTENUTO MAGGIORE DI COLESTEROLO LDL?**
- Gamberi**
 - Pasta
 - Cavoli
 - Legumi
21. **NELLA PERSONA ANZIANA SI PUO' INCREMENTARE L'APPORTO DI AMINOACIDI?**
- Aggiungendo più zuccheri alla frutta cotta
 - Aggiungendo alla dieta maggiori quantità di carne, pesce, grana.**
 - Potenziando l'uso di integratori lipidici
 - Aumentando i latticini
22. **CHI È IL MEDICO COMPETENTE DELLA A.P.S.P.?**
- Il Direttore Sanitario della struttura
 - Il medico nominato dal datore di lavoro ai sensi del D. Lsg. 81/08**
 - Il Medico di base degli Ospiti
 - Il Medico di base del lavoratore
23. **NEL MOMENTO IN CUI SI UTILIZZA UN' ATTREZZATURA DI LAVORO COSA SI INTENDE CON LA DEFINIZIONE DI "LAVORATORE ESPOSTO"?**
- Operatore incaricato dell'uso dell'attrezzatura.
 - Lavoratore che volontariamente si espone ad un rischio
 - Qualsiasi lavoratore che opera nelle vicinanze di un attrezzatura in funzione o nelle vicinanze di una zona pericolosa**
 - Lavoratore che inconsciamente è esposto ad un rischio

- 24. QUALI SONO I TRE FATTORI CHE FORMANO IL "TRIANGOLO DEL FUOCO"?**
- Comburente, Sostanza in grado di bruciare, Energia d'innesco
 - Ossigeno, Combustibile, energia d'innesco
 - Combustibile, Comburente, Energia d'innesco
 - Tutte e tre le precedenti**
- 25. DA CHI È COMPOSTO IL SERVIZIO PROTEZIONE E PREVENZIONE?**
- Datore di lavoro, RSPP, Medico competente, RLS**
 - Datore i lavoro, RSPP
 - Il datore di lavoro, Il preposto, ASPP
 - I Lavoratori, il datore di lavoro, RSPP, RLS
- 26. AI SENSI DELL'ART. 242 DEL D.LGS. 81/2008 I LAVORATORI ADDETTI ALLE ATTIVITÀ PER LE QUALI LA VALUTAZIONE DEI RISCHI HA EVIDENZIATO UN RISCHIO PER LA SALUTE SONO SOTTOPOSTI:**
- Alla sorveglianza sanitaria e all'adozione di misure preventive e protettive**
 - Ad un periodo di prova per verificare se ci sono elementi per il licenziamento
 - Ad obbligo di sottoporsi ad esami clinici, vaccinazione e terapia antibiotica
 - Ad un periodo di aspettativa obbligatoria non inferiore a 30 giorni
- 27. IL MEDICO COMPETENTE, IN POSSESSO DEI TITOLI E DEI REQUISITI FORMATIVI E PROFESSIONALI PREVISTI DALLA NORMATIVA, COLLABORA CON IL DATORE DI LAVORO:**
- Nell'aggiornamento e pubblicazione delle cartelle sanitarie dei lavoratori per adempiere agli obblighi di trasparenza sui portali istituzionali
 - Ai fini della valutazione dei rischi ed è nominato dallo stesso per effettuare la sorveglianza sanitaria e per tutti gli altri compiti previsti**
 - Nello svolgere attività di indagine sulla dinamica degli infortuni "in itinere" occorsi al personale con durata superiore a 10 giorni di prognosi
 - Nella formulazione di menù mensili per una alimentazione sana ed equilibrata e nella supervisione della corretta somministrazione delle terapie ai residenti degenti
- 28. IN MATERIA DI SICUREZZA CHE COS'È IL DVR?**
- Un DPI che si usa nelle cucine
 - Il diario valutativo dei responsabili della sicurezza
 - Il documento delle emergenze
 - Documento di valutazione dei rischi**
- 29. CHI È L'RSPP?**
- Rappresentante sicurezza periodi prolungati
 - Responsabile salubrità personale precario
 - Il responsabile sicurezza prevenzione e protezione**
 - Ragioniere specializzato produzione preventivi
- 30. IL LAVORO DI EQUIPE FAVORISCE:**
- Il raggiungimento degli obiettivi**
 - Il risparmio di risorse economiche
 - La valutazione dei superiori
 - La distribuzione dei compiti

CONCORSO PUBBLICO PER ESAMI PER LA COPERTURA DI N. 2 POSTI A TEMPO PIENO DI CUOCO
SPECIALIZZATO, CATEGORIA B, LIVELLO EVOLUTO

PROVA SCRITTA 3

1. CHI È IL MEDICO COMPETENTE?

- a. È un medico formato in materia d'infortuni
- b. È un medico formato in medicina del lavoro e vigila sui lavoratori a rischio di malattie professionali
- c. È un medico legale
- d. È un medico che lavora al pronto soccorso, e di conseguenza è formato per gli infortuni lavorativi

2. L'INFERMIERE DELLA STRUTTURA TI COMUNICA CHE IL SIG. ANDREA DEVE ASSUMERE UNA DIETA POVERA DI SCORIE, COSA PREPARI?

- a. Pasta integrale al pomodoro, frittata di zucchine e mela non sbucciata
- b. Riso in bianco, vitello ai ferri e mela non sbucciata
- c. Pasta al pesto, formaggio stagionato e crostata alla marmellata
- d. Riso in bianco, pollo lesso e purea di banana

3. QUALI SONO GLI ORGANI DI VIGILANZA SULLA SICUREZZA?

- a. INAIL, Azienda sanitaria locale, Vigili del fuoco
- b. Presidente della provincia
- c. I vigili urbani
- d. Il sindaco

4. LE CARATTERISTICHE MINIME DELLE ATTREZZATURE DI PRIMO SOCCORSO, I REQUISITI DEL PERSONALE ADDETTO E LA SUA FORMAZIONE SONO:

- a. Vincolati a standard regionali stabiliti dall'UOPSAL (Unità Operativa Prevenzione Salute Ambienti di Lavoro)
- b. Individuati in relazione alla natura dell'attività, al numero dei lavoratori occupati ed ai fattori di rischio come individuati da decreto ministeriale
- c. Di competenza esclusiva del personale sanitario preposto
- d. Limitati alla dotazione di un'unica cassetta di pronto soccorso omologata e alla presenza di almeno due dipendenti addetti alla mansione di rischio

5. LE VIE E LE USCITE DI EMERGENZA DEVONO ESSERE:

- a. Di dimensioni adeguate per il transito dei carrelli per la distribuzione dei pasti
- b. Mantenuite sgombre nelle fasce orarie di lavoro ed apertura al pubblico
- c. Sempre chiuse a chiave per limitare l'ingresso da parte di estranei
- d. Mantenuite sgombre allo scopo di consentirne l'utilizzazione in ogni evenienza

6. QUAL'È LA MANSIONE CORRETTA DEL "PREPOSTO"?

- a. Soggetto che dirige le attività produttive in senso tecnico e amministrativo pur senza essere titolare di poteri di gestione generali
- b. Persona che presta il proprio lavoro alle dipendenze con rapporto di lavoro di natura subordinata
- c. Soggetto titolare del rapporto di lavoro con il dipendente e ha responsabilità dell'impresa in quanto titolare dei poteri decisionali
- d. Nelle strutture complesse viene delegato a loro il compito di sorvegliare o impartire ordini e direttive ai lavoratori durante il lavoro

7. LA POSIZIONE ANTISHOCK CONSISTE NEL PORRE IL PAZIENTE:

- a. In posizione seduta
- b. In posizione eretta
- c. A terra in posizione supina con le gambe sollevate
- d. A terra in posizione prona

8. CHE COS'È UNA MALATTIA PROFESSIONALE?

- a. La malattia professionale è una patologia causata da una condizione lavorativa
- b. È un rischio a cui ogni lavoratore è esposto
- c. La malattia professionale viene solo ai lavoratori di cucina
- d. La malattia professionale è contagiosa

9. UN GAS UTILIZZATO PER LA CONSERVAZIONE DEGLI ALIMENTI È:

- a. L'azoto
- b. L'ossigeno
- c. Il sodio
- d. L'elio

10. COME CI SI DEVE COMPORTARE IN CASO DI RICEVIMENTO DI MERCE SCADUTA:

- a. Telefonare al fornitore e farsela cambiare
- b. Segnarla come merce non conforme chiamare il fornitore per farsela sostituire
- c. Riporla in frigo o negli scaffali del magazzino, chiamare il fornitore
- d. Avvisare il responsabile della struttura

11. LA CONTAMINAZIONE BIOLOGICA È CAUSATA DA:

- a. Acqua-Terra
- b. Metalli
- c. Organismi viventi
- d. Prodotti chimici

12. QUALI ASPETTI INFLUISCONO IL BISOGNO DI ALIMENTAZIONE DI UN INDIVIDUO?

- a. Sociali e culturali
- b. Sociali, religiosi, economici, culturali, ideologici
- c. Sociali, religiosi, culturali, ideologici
- d. Solo l'età ed il paese di provenienza

13. LA DISINFESTAZIONE CONSISTE:

- a. Nell'eliminazione di germi patogeni
- b. Nella detersione dei piani di lavoro
- c. Nell'eliminazione dei macrorganismi
- d. Nell'eliminazione del rischio fisico

14. I BATTERI PATOGENI SVILUPPANO MEGLIO:

- a. A -18 °C
- b. A 10-15 °C
- c. A 25-40 °C
- d. A 4°-6° C

15. NEL CASO VENGANO RILEVATE NON CONFORMITÀ PER I CCP:

- a. Non vanno mai registrate
- b. La registrazione è facoltativa
- c. La registrazione deve essere comunicata all'azienda sanitaria
- d. **Devono essere sempre registrate**

16. QUANDO È OBBLIGATORIO LAVARSI LE MANI:

- a. Appena entrati in cucina
- b. Dopo essersi soffiati il naso
- c. Ogni qualvolta si cambi lavorazione
- d. **Tutte e tre le precedenti**

17. PROCEDIMENTO CORRETTO PER LA SANIFICAZIONE DEL TAVOLO DI LAVORO:

- a. Rimuovere lo sporco visibile, detergere, apporre il disinfettante lasciare il tempo di posa prescritto quindi asciugare.
- b. Detergere, rimuovere lo sporco visibile, apporre il disinfettante lasciare il tempo di posa prescritto quindi asciugare
- c. Rimuovere lo sporco visibile, apporre il disinfettante lasciare il tempo di posa prescritto quindi asciugare
- d. **Rimuovere lo sporco visibile, detergere, apporre il disinfettante, lasciare il tempo di posa prescritto risciacquare e asciugare con carta**

18. LA DISINFEZIONE È:

- a. **L'eliminazione di tutti i germi patogeni**
- b. L'eliminazione di tutti i parassiti (topi mosche e scarafaggi)
- c. La pulizia completa di un locale
- d. Tutte e tre le precedenti

19. L'ABBATTITORE DI TEMPERATURA SERVE A:

- a. Uccidere tutti i batteri, quindi prevenire il rischio biologico
- b. **Mantenere il meno possibile un prodotto ad una temperatura favorevole alla proliferazione batterica**
- c. Sanificare un prodotto
- d. Abbattere la presenza dei germi patogeni

20. I LIMITI CRITICI SONO:

- a. **I valori di un parametro che permettono di assicurare che il CCP sia sotto controllo**
- b. I punti critici di controllo
- c. I punti critici
- d. I valori di temperatura ai quali devono essere conservati gli alimenti non deperibili

21. QUALE DELLE SEGUENTI PUÒ RITENERSI UN'AZIONE PREVENTIVA?

- a. Sanificazione degli ambienti di lavoro
- b. Manutenzione ordinaria dei macchinari
- c. Controllo dei fornitori
- d. **Tutte e tre le precedenti**

22. LE INFEZIONI ALIMENTARI

- a. **Sono causate dai microrganismi patogeni presenti negli alimenti**
- b. Sono causate dalle tossine prodotte dai microrganismi
- c. Sono causate da parassiti presenti negli alimenti
- d. Nessuna delle precedenti

23. IN PRESENZA DI CELIACHIA È NECESSARIO EVITARE:

- a. Il farro
- b. I legumi
- c. Il grano saraceno
- d. Il riso

24. UN PAZIENTE CHE ASSUME FARMACI ANTICOAGULANTI CHE VERDURE DOVRÀ EVITARE:

- a. Patate
- b. Verza
- c. Fagiolini
- d. Carote

25. LA DEGLUTIZIONE DI PAZIENTI DISFAGICI È FAVORITA:

- a. Dall'assunzione di una postura in estensione del capo
- b. Dall'assunzione di liquidi durante l'alimentazione
- c. Dall'assunzione di cibi a consistenza mista
- d. Nessuna delle precedenti

26. I CARBOIDRATI SEMPLICI:

- a. Vengono assorbiti meno rapidamente dei carboidrati complessi
- b. Sono difficilmente digeribili
- c. Innalzano rapidamente i valori di glucosio nel sangue
- d. Vanno sempre somministrati ai pazienti diabetici

27. UNA PIRAMIDE ALIMENTARE INDICA

- a. Quali cibi digeriamo più facilmente
- b. Quali cibi mangiare più spesso rispetto ad altri
- c. Quali cibi sono simili tra loro
- d. Quali cibi in genere si consumano di più

28. QUALI ALIMENTI SONO RICCHI DI CARBOIDRATI?

- a. Latte, yogurt, formaggi
- b. Legumi, carne, pesce e uova
- c. Cereali, patate
- d. Olio e burro

29. IL BILANCIO ENERGETICO:

- a. Equivale alle kilocalorie assunte
- b. E' dato dal contenuto calorico per porzione di alimento
- c. E' la differenza tra energia assunta ed energia spesa
- d. Equivale alle kilocalorie bruciate

30. PER PREVENIRE L'IPERTENSIONE E' NECESSARIO:

- a. Ridurre il consumo di sale
- b. Diminuire l'apporto di grassi
- c. Controllare l'uso di zuccheri semplici, alcol e bevande nervine
- d. Tutte e tre le risposte precedenti