**Hygienordlista**

Det här materialet besår av tre delar:

1. Hygienordlista tomt papper (för den studerande)
   * Den studerande har i uppgift att ta reda på vad ordet betyder och försöka förklara det på svenska.
2. Hygienordlista förklaringar (för läraren)
   * När de studerande har utrett orden går man tillsammans igenom dem. Det här pappret är då till hjälp.
3. Kort med ord och förklaringar
   * Med dessa kort kan du öva och testa ord. De kan användas i små grupper eller man kan ge varje studerande egna ord.

Den här ordlistan bygger på materialhäftet Hygieniaosaaminen (Hygienkunnande) i ESR Duuniin (Få jobb) -projektet.

****

**Hygienordlista**

Ta reda på vad följande ord betyder: Försök förklara dem på svenska.

(för)orsaka

portion

desinficera, desinficering

livsmedel

livsmedelslagen

livsmedelsarbetare

surhet

alkalisk

syrlig

neutral

epidemi

skadlig - nyttig

mögla, möglig

hygien

infektiös matförgiftning

gift, giftig

grodd

lösviktsprodukt

ultrapastörisering

pastörisering

avfallshantering

frysa in el. ner

svalna av / kyla ner - avsvalnad, nerkyld

upphetta, hetta upp - upphettad

slemhinnor

mikrober

sym(p)tom

sym(p)tomfri smittobärare

egenkontroll

(livsmedels)märkning

förfaras, förskämmas - förskämd

renhetsprov

obehandlad mjölk

riskgrupp

kontamination

korskontaminering

steril

konserveringsmedel

smitta (verb), smitta (subst.)

sjukdomsalstrare

skadedjur

skadedjursbekämpning

förstöra

avföring

lagercirkulation

myndighet

minst, åtminstone

högst

**Hygienorden förklarade**

**(för)orsaka** (v) Vad är orsaken till en sak.

*Norovirus förorsakar diarré.*

**portion** (s) Mat, som en människa äter.

T.ex. på en restaurang sätts maten färdigt på tallriken.

v: portionera

**desinficera** (v) Dödar bakterier och virus, i allmänhet genom kokning eller med alkohol.

**livsmedel** (s) Mat

**surhet** (s) Vad har produkten för pH, är produkten alkalisk, neutral eller sur.

**alkalisk** (a) pH 7–14, t.ex. många tvättmedel

**sur** (a) pH 0–7, t.ex. citron

**neutral** (a) pH 7

**epidemi** (s) Många människor blir sjuka av samma orsak.

**skadlig** (a) Inte bra, farlig, problematisk.

*Skadliga mikrober kan förorsaka matförgiftning.*

**nyttig** (a) God

*Vid yoghurtframställning används nyttiga mikrober.*

**mögla** (v) Maten blir förskämd, det kommer grönt eller vitt mögel i maten.

**insekt** (s) Ett litet, ofta flygande djur, t.ex. en fluga eller mygga.

**infektiös** (a) Smittar från en människa till en annan.

**matförgiftning** (s) Magsjukdom som man får om man äter förskämd mat.

**gift** (s) Farligt ämne 🡪 människan blir sjuk eller kan ibland dö om man äter gift.

*Stenmurklan är giftig, den innehåller gift.*

**grodd**(s) Liten början till en växt, en ”växtbaby”.

**lösvikt(sprodukt)** (s) Oförpackad mat, t.ex. tomat i butiken.

**ultrapastörisering** (s) Mjölk upphettas 135°c, 2 sekunder.

**pastörisering**(s) Mjölk upphettas 72°c, 15 sekunder.

v: pastörisera

**avfallshantering** (s) Avfall sorteras och förs till avfallsstationen.

**frysa in el. ner** (v) Sätta mat i frysen och frysa ner den.

**svalna av/kyla ner** (v) Göra så att het/varm mat bli kallare, svalare.

**kylkedja** (s) Maten hålls kall hela vägen från fabriken ända till butiken eller restaurangen.

**slemhinnor** (s) Fuktig hud inne i människan, t.ex. i näsan.

**mikrob (s)** Mycket liten organism, som man inte kan se med ögat (bakterier, virus, mögel, jästsvampar)

**sym(p)tom** (s) Av det kan man se på dig att du är sjuk. T.ex. ett symtom på influensa är halsont.

**sym(p)tomfri smittobärare** En människa som sprider en sjukdom, men inte vet att

hon är sjuk.

**egenkontroll** (s) I restaurangen ser man själv efter att allt är i skick. Man antecknar t.ex. temperaturer, granskar kvaliteten på råvaror osv.

**(livsmedels)märkning** (s) Text som finns på en förpackning, t.ex. råvaror och näringsinnehåll.

**förfaras, förskämmas** (v) Bli dålig.

*Fisk blir lätt förskämd.*

**renhetsprov** (s) Man gör ett test om t.ex. bordsytan är tillräckligt ren.

**obehandlad mjölk** (s) Obehandlad mjölk, direkt från djuret.

**riskgrupp** (s) Människor som har dåligt immunförsvar. De insjuknar lättare och en sjukdom är farligare än hos andra, t.ex. åldringar, barn, sjuka människor.

**kontamination** (s) Nedsmutsning, förorening, maten blir förstörd.

**konsument** (s) En människa som köper en produkt.

**korskontaminering** (s) Bakterier i mat kommer i kontakt med annan mat och maten blir förskämd.

**steril** (a) 100% ren

**stå sig, hålla** (v) Stå sig bra.

*Sylt står sig länge, eftersom det finns mycket socker i den.*

**konserveringsmedel** (s) Medel, tack vare vilket maten står sig bra en mycket lång tid.

**sjukdomsalstrare** (s) Orsak till att en sjukdom kommer, t.ex. en bakterie.

**smitta, angripa** (v) Smitta, gripa tag, t.ex. en sjukdom smittar.

*Smittar norovirus från en människa till en annan?*

**bekämpa** (v) Förhindra, göra något så att t.ex. en bakterie inte kan komma.

*Vi bekämpar corona genom att använda masker och tvätta händerna ofta.*

**förstöra** (v) Döda *Ultrapastörisering förstör bakterierna i mjölken.*

**förstöras** (v) Dö *En stor del av bakterierna förstörs i 100 grader.*

**skadedjur** (s) Ett litet djur som förorsakar problem.

**avföring** (s) Bajs

**lagercirkulation** (s) Man använder först äldre mat, sedan först mat som är ny.

FIFO (first in first out)

**myndighet** (s) En person som staden anställt för att övervaka många saker.

**urin** (s) Kiss

**minst, åtminstone** Minimum, inte mindre än, men det kan vara mer än

*Koka ägg minst 4 minuter.*

(Du kan också koka 7 eller 8 minuter, men inte 2 eller 3 minuter)

**högst** Maximum, inte mer än, men det kan vara mindre än

*Förvara fisken i högst +2 grader.*

(Temperaturen kan vara 0, men inte +4.)

|  |  |
| --- | --- |
| **(För)orsaka** | Vad är orsaken |
| **Desinficera** | Dödar bakterier och virus,  vanligen genom kokning eller med alkohol. |
| **Livsmedel** | Mat |
| **Alkalisk** | pH 7–14  t.ex. tvättmedel |

|  |  |
| --- | --- |
| **Epidemi** | Många människor blir sjuka av samma orsak. |
| **Skadlig** | Inte bra,  farlig,  problematisk |
| **Sur** | pH 0–7  t.ex. citron |
| **Mögla** | Maten blir förskämd,  det kommer grönt eller vitt mögel i maten. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Infektiös** | Smittar från en människa till en annan. |
| **Matförgiftning** | När man äter förskämd mat får man matförgiftning. |
| **Ultrapastörisering** | Mjölk upphettas 135°c, 2 sekunder. |
| **Avfallshantering** | Avfall sorteras och förs bort. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Kyla ner** | Man gör het/varm mat kallare, svalare. |
| **Slemhinnor** | Fuktig hud inne i människan. |
| **Mikrob** | Mycket liten organism, som man inte kan se med ögat, t.ex. bakterier, virus, mögel, jästsvampar |
| **Sym(p)tom** | Av det kan man se på dig att du är sjuk. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Sym(p)tomfri smittobärare** | En människa som sprider en sjukdom, men inte vet att hon är sjuk. |
| **Egenkontroll** | I restaurangen ser man själv efter att allt är i skick. Man antecknar t.ex. temperaturer, granskar kvaliteten på råvaror osv. |
| **(Livsmedels) märkning** | Text på en förpackning, t.ex. råvaror och näringsinnehåll. |
| **Pastörisering** | Mjölk upphettas 72°c, 15 sekunder. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Förfaras, förskämmas** | Bli dålig. |
| **Obehandlad mjölk** | Obehandlad mjölk, direkt från djuret. |
| **Riskgrupp** | Dåligt immunförsvar, de insjuknar lättare och en sjukdom är farligare än hos andra, t.ex. åldringar, barn, sjuka människor. |
| **Kontamination** | Nedsmutsning, förorening, maten blir förstörd. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Korskontaminering** | Bakterier i mat kommer i kontakt med annan mat. |
| **Nyttig** | Bra, god |
| **Steril** | 100% ren |
| **Konserveringsmedel** | Medel tack vare vilket maten står sig bra en mycket lång tid. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Sjukdomsalstrare** | Orsak till att en sjukdom kommer, t.ex. en bakterie. |
| **Skadedjur** | Ett litet djur som förorsakar problem. |
| **Avföring** | Bajs |
| **Lagercirkulation** | Man använder först äldre mat, sedan först mat som är ny. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Frysa in el. ner** | Sätta mat i frysen och frysa ner den. |
| **Kylkedja** | Maten hålls kall hela vägen från fabriken ända till butiken eller restaurangen. |
| **Minst, åtminstone** | Minimum,  inte mindre än. |
| **Högst** | Maximum,  inte mer än. |