



Άσκηση 1

Να γραφεί το παρακάτω κείμενο

1. Επικεφαλίδα WordArt
2. Γραμματοσειρά Verdana – μέγεθος γραμμάτων 12
3. Διάστιχο μονό
4. Στοιχίση πλήρης
5. Αριθμός στηλών δύο
6. Η εικόνα στο κέντρο.

Οι παγίδες ενός σνακ....

Όλοι οι διαιτολόγοι συμφωνούν ότι είναι λάθος να «πεθαίνουμε» της πείνας, για να αδυνατίσουμε. Μάλιστα, προτείνουν τη λήψη πολλών και μικρών γευμάτων.

Και αυτό που θεωρούν εξίσου βασικό με το πρωινό και το μεσημεριανό είναι ένα σνακ δύο φορές την ημέρα. Δυστυχώς, όμως, οι περισσότερες από εμάς θεωρούν τα σνακ ευκαιρία για να φάνε κάτι νόστιμο,

προβάλλοντας ως δικαιολογία ότι, όταν είσαι στον δρόμο, δεν βρίσκεις υγιεινό φαγητό. Ξέρετε, όμως, ότι ένα τέτοιου είδους σνακ καταστρέφει τις όποιες



προσπάθειες κάνετε την υπόλοιπη ημέρα;

Δείτε κάποιες αντιστοιχίες και θα καταλάβετε:

Μία ζαμπονοτυρόπιτα είναι σαν να φας 5 γκοφρέτες ρυζιού με 5 φέτες ζαμπόν light.

Ένα σάντουιτς με τυριά, αλλαντικά και σος είναι σαν να φας 1 κονσέρβα τόνου με μαρούλι, 2 ντομάτες και μια φέτα ψωμί.

Αντί για ένα σουβλάκι με γύρο και πατάτες, μήπως να πάρεις 4 χοιρινά καλαμάκια;

Εσύ αποφασίζεις

Άσκηση 2

Να γραφεί το παρακάτω κείμενο όπου:

1. Η επικεφαλίδα θα είναι 16pt,
2. Οι Παράγραφοι θα έχουν:
 - στοίχιση πλήρη,
 - πρώτη γραμμή εσοχή 0,50εκ.
 - γραμματοσειρά ARIAL και μέγεθος 12 pt,
 - διάστιχο 1,5
3. Απόσταση παραγράφων 12 στίγματα
4. Η εικόνα θα βρίσκεται αριστερά των τριών πρώτων παραγράφων

Έξυπνες ετικέτες κατεψυγμένων προϊόντων που αλλάζουν χρώμα



Αν το κατεψυγμένο προϊόν δεν κρατηθεί στην σωστή θερμοκρασία ή περάσει η ημερομηνία λήξης, η «έξυπνη ετικέτα» κολλημένη πάνω στο προϊόν, αλλάζει χρώμα.

Έχετε ποτέ αναρωτηθεί αν το παγωτό που αγοράζετε από το περίπτερο έχει κρατηθεί στην σωστή θερμοκρασία σε όλη του την διαδρομή από την παραγωγή μέχρι το ψυγείο του περιπτέρου;

Η ΕΚΠΟΙΩ συμμετέχει σε ένα Ευρωπαϊκό ερευνητικό πρόγραμμα IQ-Freshlabel για την εφαρμογή έξυπνων ετικετών κατεψυγμένων προϊόντων. Αν το κατεψυγμένο προϊόν δεν κρατηθεί στην σωστή θερμοκρασία ή περάσει η ημερομηνία λήξης, η «έξυπνη ετικέτα» κολλημένη πάνω στο προϊόν, αλλάζει χρώμα. Με αυτήν την εφαρμογή, οι καταναλωτές εξασφαλίζονται για την διατροφική και βακτηριακή ασφάλεια του συγκεκριμένου προϊόντος.

Άσκηση 3

Να γραφεί το παρακάτω κείμενο όπου:

1. η επικεφαλίδα θα έχει μέγεθος 16pt,
2. η 1^η παράγραφος θα έχει:
 - στοίχιση αριστερά,
 - γραμματοσειρά ARIAL 12 pt,
 - διάστιχο 1,5
 - Η εικόνα θα είναι αριστερά του κειμένου με περίγραμμα
3. 2^η παράγραφος θα έχει:
 - στοίχιση πλήρης,
 - εσοχές:
 - αριστερά 2,54 και δεξιά 3,25

Οι δυνητικοί κίνδυνοι: ο φυσικός

Τα ξένα σώματα είναι το σημείο εκείνο στο οποίο θα εστιάζουν τα συστήματα HACCP τα επόμενα χρόνια. Μέταλλα, πλαστικά, ξύλο, γυαλί, έντομα, πέτρες, χαρτί και άλλες ύλες είναι πολύ εύκολο να καταλήξουν μέσα στο προϊόν όταν οι κανόνες υγιεινής δεν εφαρμόζονται επιμελώς. Οι ανιχνευτές μετάλλων και X-ray βελτιώνονται ώστε να ανταποκρίνονται στις ανάγκες της αγοράς. Η ΕΕ επιδότησε τον σχεδιασμό ενός μοντέλου ανιχνευτή ακτίνων X χαμηλής ενέργειας ο οποίος μπορεί να εντοπίσει έντομα σε λαχανικά, αγκάθια σε ψάρια ακόμη και ασυνέχειες στο σφράγισμα πλαστικών δοχείων που μπορεί να οδηγήσουν σε βακτηριακή επιμόλυνση (λέξη κλειδί: Modulinsprex). Επιπλέον είναι απόλυτα εφικτή η ανίχνευση οστών σε φιλέτα κρέατος (λέξη κλειδί: Ishida x-ray). Τέλος τα πλαστικά που χρησιμοποιούνται ως υλικά συσκευασίας μπορεί να είναι πλήρως ανιχνεύσιμα από ανιχνευτές μετάλλων όταν στο πολυπροπυλένιο (PP) προστεθεί η μαγνητική ουσία ECP210 (λέξη κλειδί: TBA)



Η παρακολούθηση των πληθυσμών των εντόμων αποθηκών είναι κρίσιμης σημασίας στα εργοστάσια και τις αποθήκες τροφίμων. Οι φερμονικές παγίδες που έχουν αναπτυχθεί λειτουργούν εκπέμποντας ουσίες που έλκουν τα αρσενικά άτομα τα οποία και παγιδεύονται. Με τον τρόπο αυτό υπάρχει μια παρακολούθηση του πληθυσμού ανά χώρο ανά μήνα και σχετική μείωση του πληθυσμού καθώς τα περισσότερα αρσενικά συλλαμβάνονται.

Άσκηση 4

Να γραφεί το παρακάτω κείμενο όπου:

1. Η επικεφαλίδα θα είναι WordArt
2. Η γραμματοσειρά Verdana και το μέγεθος της γραμματοσειράς θα 12 pt
3. Το διάστιχο θα είναι μονό
4. Η στοίχιση θα είναι πλήρης
5. Ο αριθμός των στηλών θα είναι δύο

ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΕΣ ΣΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Η καινοτομία που σχεδιάζεται για να συνεισφέρει στην Ασφάλεια των Τροφίμων έχει πολλαπλές προσεγγίσεις με συγκλίνοντα στόχο την μείωση των περιστατικών

τροφικών δηλητηριάσεων. Ο τρόπος που επιλέχθηκε για να κοιτάξουμε μερικές από τις καινοτομικές προτάσεις στο παρόν άρθρο δεν είναι άλλος από την HACCPική προσέγγιση:

Άσκηση 5

Να γραφεί το παρακάτω κείμενο όπου:

1. Η γραμματοσειρά θα είναι Arial
2. Το μέγεθος της γραμματοσειράς θα είναι 12 pt
3. Το διάστιχο θα είναι 1,5 γραμμή
4. Η στοίχιση θα είναι αριστερά
5. Η εικόνα θα βρίσκεται αριστερά του κειμένου

Οι δυνητικοί κίνδυνοι: ο μικροβιολογικός



Γρήγορες μέθοδοι για τον έλεγχο του επιπέδου της καθαριότητας. Η μέτρηση του ATP (τριφωσφορική αδενοσίνη) για τον έλεγχο της καθαρότητας επιφανειών είναι παλιά και γνωστή μέθοδος. Αυτό που βελτιώνεται είναι η σταθερότητα στην επαναληψιμότητα των αποτελεσμάτων και η αξιοπιστία και λειτουργικότητα του εξοπλισμού.

Θέματα μορφοποίησης πινάκων

Άσκηση 1

Να γίνει ο παρακάτω πίνακας

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΩΝ - ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗΣ Ι

Α' ΕΞΑΜΗΝΟ

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
8-11	X				X
11-2	X				X
2-5	X				X

Άσκηση 2

Να γίνει ο παρακάτω πίνακας

Κομματικοί Σχηματισμοί	1996		1993	1990
	(%)	Έδρες	(%)	(%)
ΠΑ.ΣΟ.Κ.	41,51	162	46,88	38,62
Νέα Δημοκρατία	38,13	108	39,29	46,88
Κ.Κ.Ε.	5,60	11	4,53	ενιαίος ΣΥΝ
Συνασπισμός	5,11	10	2,94	10,28
ΔΗ.Κ.ΚΙ.	4,43	9	-	-
Πολιτική Άνοιξη	2,94	0	4,87	-
Λοιπά κόμματα	2,28	0	1,49	4,22

Άσκηση 3

Να γίνει ο παρακάτω πίνακας

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΜΕΘΟΔΟΥ ΑΝΑΛΥΣΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ						
ΑΡ. ΜΕΘΟΔΟΥ	ΣΥΝΤΑΓΕΣ		ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΧΗΜΙΚΗΣ ΑΝΑΛΥΣΗΣ		ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΜΕΤΑΒΟΛΩΝ	
	ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΗ	ΤΥΠΙΚΗ	ΜΑΓΕΙΡΕΜΕΝΑ	ΩΜΑ	ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΒΑΡΟΥΣ	ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΚΑΤΑΚΡΑΤΗΣΗΣ
1	X		X			
2		X	X			
3	X			X	X	
4		X		X	X	
5	X			X		X
6		X		X		X
7	X			X	X	X
8		X		X	X	X