



نمونه سؤالات:

برنامه ریز امور تغذیه خانواده

کد استاندارد:

۵۱۲۰۲۰۶۷۰۶۰۰۰۰۱

معاونت پژوهش، برنامه ریزی و سنجش مهارت

دفتر سنجش مهارت و صلاحیت حرفه ای

- ۱- بهترین رژیم غذایی جهت افراد لاغر کدام است؟
- الف- کربوهیدرات فراوان و چربی و پروتئین کافی
ب- چربی و هیدرات کربن فراوان
ج- پر پروتئین و ویتامین و مواد معدنی کافی
د- هیدرات کربن فراوان و پر پروتئین
- ۲- اهمیت هرم غذایی چیست؟
- الف- تعادل، تنوع، مقرون به صرفه بودن
ب- اعتدال و راهنمایی رژیم غذایی میزان انرژی
ج- تنوع و ظاهر غذا و سیر کنندگی
د- اعتدال، تنوع، ظاهر غذا و سیر کنندگی
- ۳- به هر گونه واکنش منفی نسبت به غذا در بدن چه می گویند؟
- الف- مسمومیت قارچی
ب- حساسیت غذایی
ج- عدم تحمل غذایی
د- مسمومیت بوتولیسم
- ۴- بهترین روش نگهداری ماهی کدام روش می باشد؟
- الف- دودی کردن
ب- کنسرو کردن
ج- خشک کردن
د- منجمد کردن
- ۵- کدام قسمت یخچال مناسب ترین مکان جهت نگهداری مرکبات می باشد؟
- الف- طبقات وسط
ب- طبقات بالادر یخچال
ج- در طبقات پایین یخچال
د- طبقات اول و وسط
- ۶- میکروب زدایی کنسروها چگونه انجام می شود؟
- الف- قبل از باز کردن درب آن را شست
ب- به تاریخ مصرف آن توجه کرد.
ج- قبل از باز کردن درب، آن را ۲۰ دقیقه جوشاند.
د- به پروانه بهداشت و ساخت آن توجه کرد
- ۷- اصول صحیح شستشوی ظروف پلاستیکی چگونه است؟
- الف- آن را در آب داغ خیس کرده و با صابون می شوین
ب- آن را در آب نیمه گرم و صابون می شوین
ج- آن را با آب سرد و صابون می شوین



د- آن را با آب ولرم خیس کرده و با دستمال خوب خشک میکنند

۸- چگونه می توان کنسرو فاسد شده را تشخیص داد؟

الف- از تغییر مزه کنسرو

ب- باد کردن قوطی کنسرو

ج- فرو رفتن قوطی کنسرو

د- تغییررنگ کنسرو

۹- قاعده هرم غذایی کدام گروه قرار دارد؟

الف- نان و غلات

ب- میوه ها

ج- سبزیها

د- شیر و لبنیات

۱۰- مهم ترین عامل چاقی چیست؟

الف- بالا رفتن سن و کاهش سوخت و ساز بدن

ب- کاهش تحرک

ج- دریافت زیاد انرژی

د- بالا رفتن سن و کاهش تحرک بدنی

۱۱- میزان سهم کدام یک از گروه های غذایی در افراد بزرگسال در روز بیشتر می باشد؟

الف- گروه سبزیجات

ب- شیر و فراورده های آن

ج- گروه میوه ها

د- گروه نان و غلات

۱۲- استفاده از انواع مواد غذایی در حد نیاز بدن کدام گزینه زیر می باشد؟

الف- تعادل

ب- تنوع

ج- راهنمای غذایی

د- میزان انرژی

۱۳- کدام گروه روزانه باید انرژی بیشتری را دریافت کنند؟

الف- سالمندان بی تحرک

ب- زنان غیر فعال

ج- نوجوانان فعال و مردان ورزشکار و زنان باردار

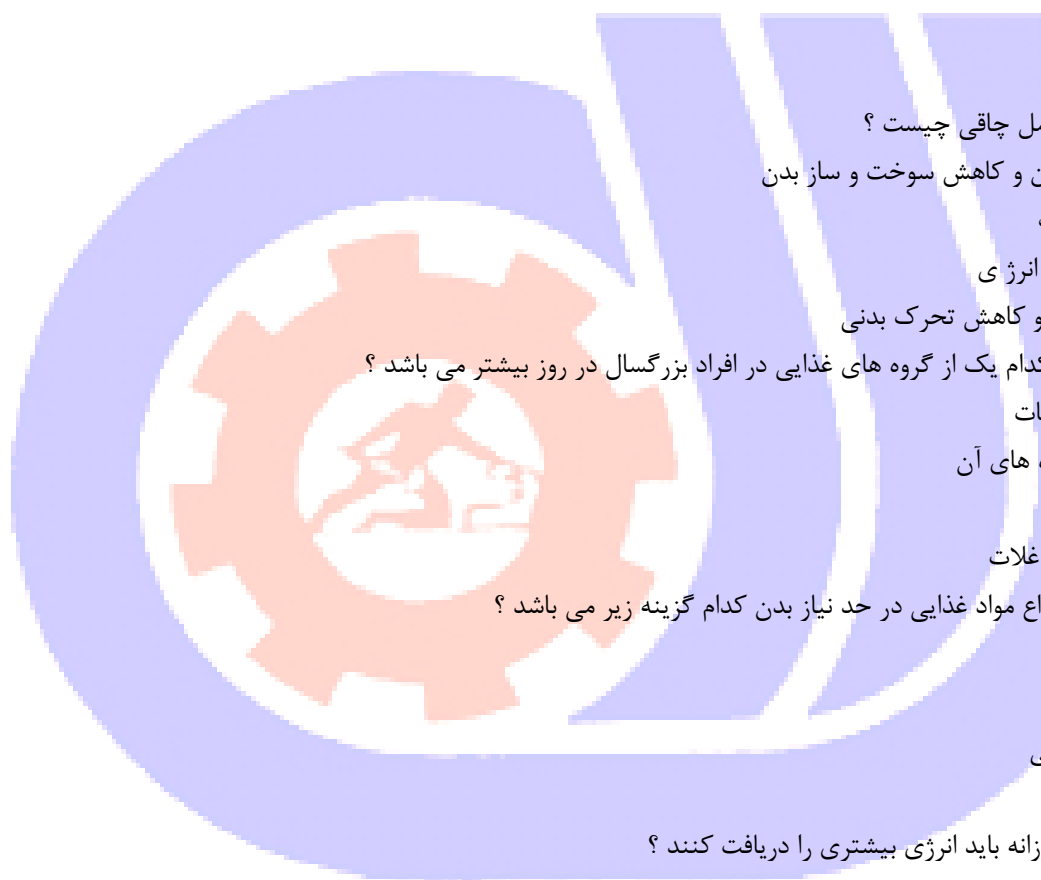
د- سالمندان و زنان باردار

۱۴- بیات کردن گوشت و مرغ به چه دلیل می باشد؟

الف- باعث ترد شدن گوشت و مرغ و نرم شدن آن می شود.

ب- باعث زودتر پخته شدن گوشت و مرغ می شود.

ج- باعث مزدار شدن و زودتر پخته شدن گوشت و مرغ می شود.



د- باعث ترد شدن شدن و مزه دار شدن گوشت و مرغ می شود .
۱۵- گوشت ماهی، میگو معمولا باید در کدام قسمت فریزر گذاشته شود؟

الف- طبقات وسط

ب- طبقه ای که بیشترین درجه انجماد را دارد .

ج- طبقه ای که کمترین درجه برودت را دارد.

د- طبقات وسط و پایین فریزر

۱۶- جهت میکرب زدایی سبزیجات از چه ماده ای استفاده می شود؟

الف- پر کلرین

ب- مایع ظرفشویی

ج- سرکه

د- نمک

۱۷- کدام یک از موارد زیر جز ویژگی های ماهی سالم است؟

الف- فلس ها برجسته و به راحتی کنده می شود.

ب- چشم ها شفاف است و حالت کاملا محدب دارد .

ج- اگر با انگشتان فشاری روی بدن ماهی وارد شود کاملا ایجاد فرو رفتگی می کند.

د- آب شش ها مرطوب نبوده و رنگی خاکستری دارند.

۱۸- در مورد نگهداری سبزی ها کدام گزینه صحیح می باشد؟

الف- هنگام استفاده تمیز شود.

ب- اول تمیز و شسته شود.

ج- ابتدا تمیز و هنگام استفاده شسته شود .

د- دمای نگهداری زیر ۴ درجه سانتی گراد باشد.

۱۹- داخل یخچال را با چه محلولی تمیز می کنیم؟

الف- جوش شیرین و آب .

ب- سرکه و آب.

ج- مواد پاک کننده.

د- نمک میوه و آب.

۲۰- کدام مواد را در پیمانانه باید کمی فشار داد؟

الف- شکر قهوه ای

ب- آرد

ج- شکر

د- قهوه

۲۱- یک من برابر کدام یک از گزینه های زیر می باشد؟

الف- ۱۰۰۰ گرم

ب- ۴۰ سیر یا ۳ کیلوگرم

ج- ۲۵۰ گرم یا ۱۰ سیر



د- ۱۰ دسی گرم یا ۱۰۰۰ میلی گرم

۲۲- حرارت لازم برای پختن غذاها و شیرینی جات از فر معمولاً با چه درجه ای می باشد؟

الف- دسی متر

ب- سانتی متر

ج- فارنهایت

د- میلیمتر

۲۳- هر نوع سبزی خشک را حداقل چند ساعت قبل از صبح و در چه آبی باید خیساند؟

الف- ۲ تا ۳ ساعت سرد

ب- ۱ تا ۲ ساعت گرم

ج- ۳ تا ۴ ساعت داغ

د- ۳ تا ۴ ساعت نیم گرم

۲۴- برای بلانچ کردن یا آنزیم بری در آب جوش چه چیزی اضافه می کنیم؟

الف- نمک

ب- سرکه

ج- جوش شیرین

د- جوهر لیمو

۲۵- بهترین نوع قهوه مربوط به کدام کشور است؟

الف- ایتالیا

ب- آمریکا

ج- فرانسه

د- ترکیه

۲۶- سبزی ای که در تهیه شربت سکنجبین استفاده می شود چیست؟

الف- جعفری

ب- مرزه

ج- نعناع

د- ترخون

۲۷- سبزیجاتی که در تهیه ی خیار شور استفاده می شوند کدام است ؟

الف- جعفری و شوید.

ب- نعناع ، شوید ، ترخان .

ج- نعناع و گشنیز.

د- ترخان و جعفری.

۲۸- اگر از خالص نبودن سرکه مطمئن نبودید چه باید کرد ؟

الف- سرکه را کمی می جوشانیم .

ب- سرکه را با آب و نمک مخلوط می کنیم.

ج- سرکه را کمی نمک می زنیم.



د- سرکه را کمی گرم می‌کنیم.

۲۹- برای تهیه ترشی لپته بادمجان پس از پختن بادمجانه چگونه عمل می‌کنید؟

الف- بادمجانه را با گوشت خوب می‌کوبیم.

ب- بادمجان را از چرخ گوشت رد می‌کنیم .

ج- بادمجان را تکه می‌کنیم.

د- بادمجان را در مخلوط کن می‌ریزیم.

۳۰- زمان پخت کدام مربا از همه کوتاه تر است؟

الف- سیب

ب- کیوی

ج- توت فرنگی

د- آلبالو

۳۱- برای تهیه مربای انجیر از چه نوع انجیری استفاده می‌شود؟

الف- دانه دار و رسیده.

ب- نرم وله شده.

ج- رسیده زیاد .

د- بیدانه بدون شکاف.

۳۲- جهت جلوگیری از شکرک زدن مربا ها کدامیک از گزینه های صحیح است؟

الف- باید جوهر لیمو اضافه شود .

ب- باید زود از روی گاز برداشته شود.

ج- باید در یخچال نگهداری شود.

د- باید در جای خنک نگهداری شود.

۳۳- اصطلاح جا افتادن غذا مربوط به کدام گزینه است؟

الف- غذاهای گیلانی

ب- خورش ها .

ج- خمیر ها.

د- کاناپها

۳۴- کدام مورد در تهیه ته چین کاربرد دارد؟

الف- رب گوجه فرنگی

ب- عدس

ج- دارچین.

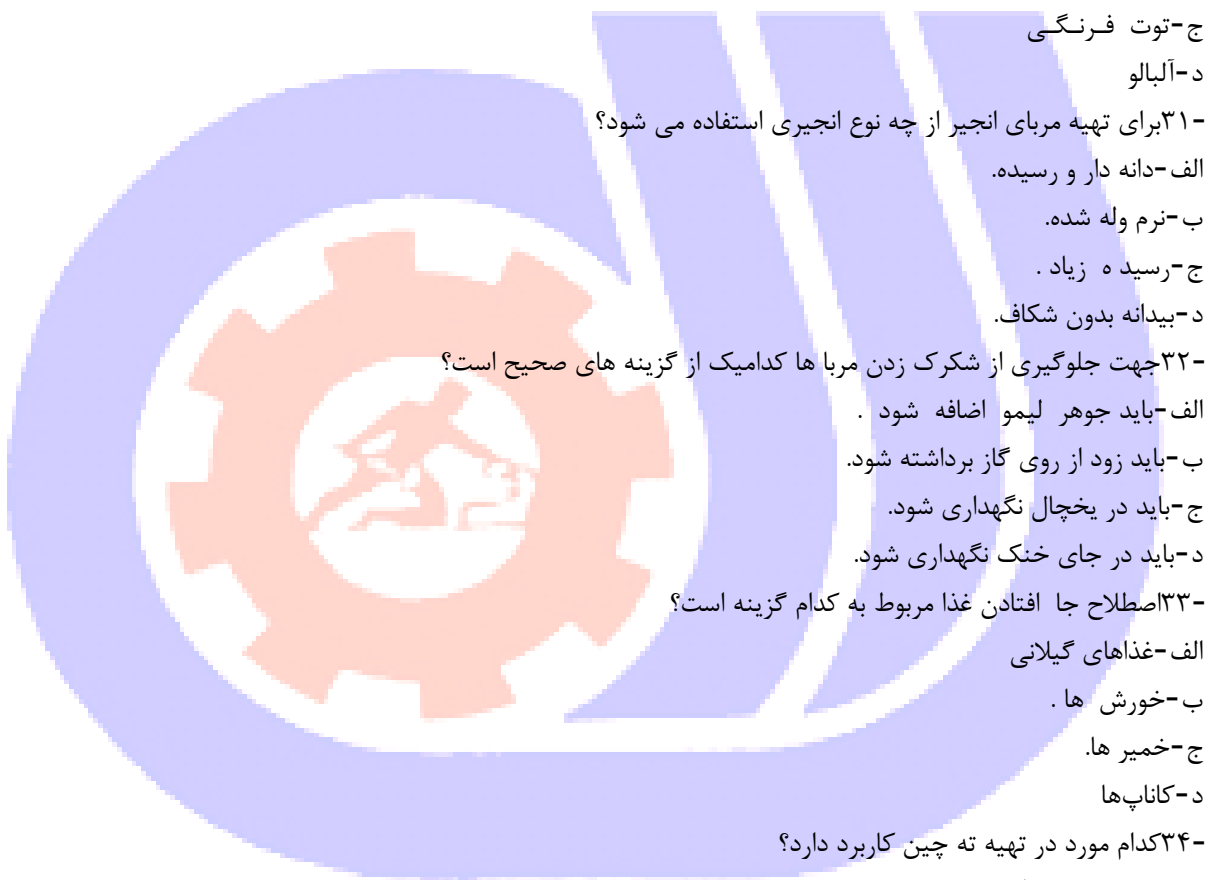
د- روغن مایع .

۳۵- کدام یک از گزینه های زیر غذای سنتی گیلان می باشد؟

الف- قیمه

ب- میرزا قاسمی

ج- لازانیا



د- بریانی

۳۶- در تهیه رولت گوشت بعد از لوله کردن گوشت و قراردادن مواد چه باید کرد؟

الف- آن را در کمی روغن سرخ کرد.

ب- آن را در فویل پیچید .

ج- آن را بخارپز کرد.

د- آن را بن ماری کرد.

۳۷- کدام مورد شامل سبزی خورش قورمه سبزی می باشد؟

الف- تره - جعفری - گشنیز - کمی شنبلیله و کمی اسفناج .

ب- تره - جعفری - شنبلیله - نعناع.

ج- تره - جعفری - گشنیز - شنبلیله - نعناع - ریحان.

د- تره - جعفری - شنبلیله - نعناع - مرزه.

۳۸- کدام مورد از غذاهای اصیل ایرانی نمی باشد؟

الف- میرزا قاسمی

ب- لازا نیا

ج- بریانی

د- آب گوشت

۳۹- برای تهیه میرزا قاسمی بادمجانها چگونه باید باشد؟

الف- آبپز

ب- سرخ شده

ج- داخل فر

د- کبابی

۴۰- کدام یک اصول سرخ کردن مواد غذایی نمی باشد؟

الف- از روغن های مخصوص سرخ کردن استفاده کنیم.

ب- به مدت طولانی می توانیم مواد غذایی را سرخ کنیم .

ج- برای سرخ کردن مواد غذایی که در فریزر می خواهیم نگه داری کنیم از روغن جامد استفاده کنیم.

د- برای سرخ کردن ، مواد غذایی را همراه با روغن در ظرف ریخته و سرخ کنیم .

۴۱- " آغوره " چاشنی کدام یک از خورشت های زیر است ؟

الف- قورمه سبزی.

ب- خورشت کرفس .

ج- خورشت قیمه.

د- قلیه ماهی.

۴۲- کدام نوشیدنی برای رفع نفخ مناسب است ؟

الف- چای آویشن .

ب- چای زعفران.

ج- چای به لیمو



د-چای نعنا

۴۳-ماده اصلی فلافل چیست؟

الف-لوبیا

ب-نخود فرنگی

ج-نخود .

د-لپه.

۴۴-میزان نعناع و جعفری در خورش کرفس چه مقدار باید باشد؟

الف-به یک میزان

ب-سه برابر نعناع و دو برابر جعفری

ج-جعفری پنج برابر نعناع باشد .

د-نعناع پنج برابر جعفری باشد.

۴۵-فرق چلو با پلو در چیست؟

الف-چلو به صورت دمی است.

ب-پلو برنج مخلوط با مواد است ولی چلو کته است.

ج-چلو را آبکش می کنیم.

د-پلو مخلوط با مواد و چلو ساده آبکش می شود .

۴۶-کشک را در چه مرحله ای به حلیم بادمجان اضافه می کنیم؟

الف-در ابتدای پخت

ب-در اواسط پخت.

ج-کمی اول پخت و کمی آخر پخت

د-کمی قبل از پخت کامل .

۴۷-جهت تهیه سس گوجه فرنگی، گوجه فرنگی ها را چه باید کرد؟

الف-گوجه فرنگی ها را با سرکه مخلوط کرد.

ب-گوجه فرنگی ها را پس از شستن قطعه قطعه کرد .

ج-گوجه فرنگی ها را با روغن مخلوط کرد.

د-گوجه فرنگی ها را در نمک و سرکه قرار داد.

۴۸-کدام مورد جزء مواد نگه دارنده است ؟

الف-فلفل

ب-سیر

ج-نمک

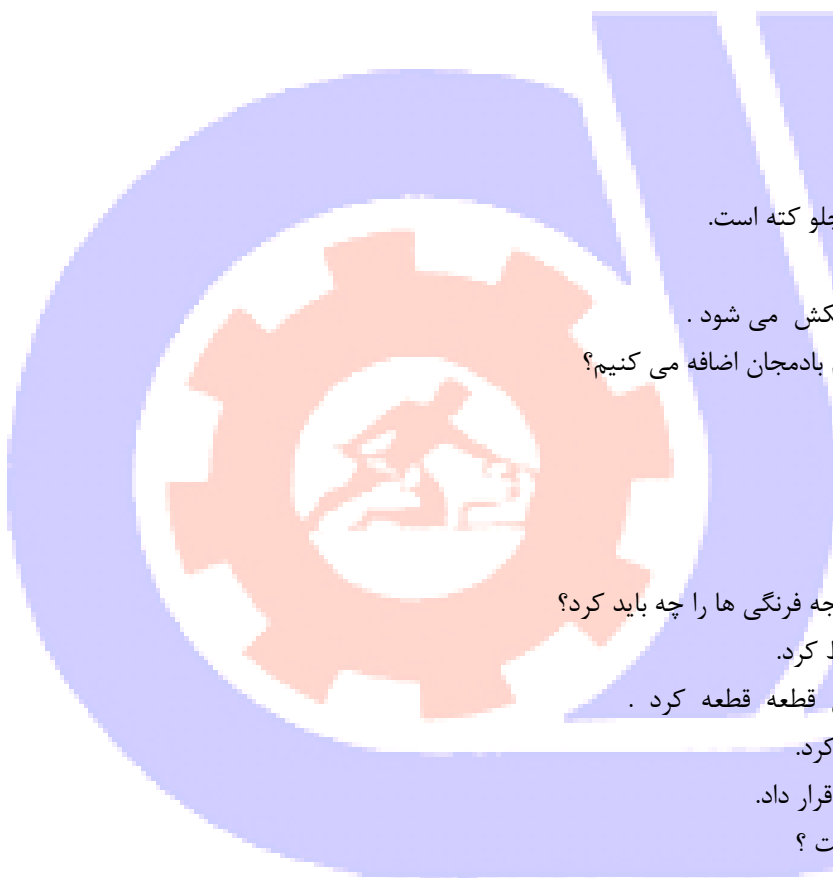
د-جوز هندی

۴۹-سس مایونز خوب باید چه خصوصیتی داشته باشد ؟

الف-کاملاً سفید و سفت باشد.

ب-اندکی رنگ تیره داشته باشد و مقداری شل باشد.

ج-لغزان باشد و به راحتی از ظرف جدا شود.



د-سفید ، سفت و لغزان باشد .

۵۰- کدام کشور سس را مانند نامه ای بدون امضا و بی ارزش می داند؟

الف-آلمان

ب-انگلیس

ج-فرانسه

د-هلند

۵۱- مواد لازم برای تهیه مایه گوشتی پیراشکی را نام ببرید؟

الف-گوشت چرخ کرده، پیاز، روغن، فلفل

ب-جعفری، تخم مرغ، رب گوجه، نمک

ج-گوشت، پیاز، هویج، فلفل سبز

د-گوشت چرخ کرده، پیاز ، روغن ، فلفل و نمک ، جعفری ، تخم مرغ ، رب گوجه

۵۲- مواد لازم بنیه ذرت کدام است؟

الف-آرد، کنسرو ذرت، تخم مرغ، روغن مایع، نمک و فلفل ، بکینگ پودر .

ب-تخم مرغ، آرد، ذرت، نمک و فلفل

ج-آرد ذرت، نمک و فلفل، تخم مرغ

د-آرد، ذرت، زعفران، روغن

۵۳- برای این که ماکارونی در هنگام پخت به هم نچسبد چه باید کرد؟

الف-به هم می زنیم.

ب-نمک می ریزیم.

ج-روغن مایع می زنیم .

د-سرکه می ریزیم.

۵۴- در تهیه غذاهایی که قارچ در آن به کار می رود چگونه عمل می کنیم؟

الف-قارچ را در آب خیس می کنیم.

ب-قارچ را خرد کرده با کره تفت می دهیم.

ج-قارچ را با چند فاشق آبلیمو تفت داده تا تیره نشود .

د-قارچ را درسته مصرف کرده تا تیره نشود.

۵۵- کوکتل میگو جز کدام دسته است؟

الف-غذای اصلی

ب- پیش غذا

ج-سالاد

د-دسر

۵۶- سس کدام یک از سالادهای زیر را آخر کار اضافه می کنیم؟

الف- سالاد فصل

ب-سالاد کاردینال

ج-سالاد مرغ

د-سالاد الویه

۵۷-کدام گزینه نوعی سالاد است که از قبل سس به آن اضافه نمی شود؟

الف-سالاد فصل

ب-سالاد الویه

ج-سالاد شیکارون

د-سالاد ماکارونی

۵۸-چه نوع سالادهایی را میتوان به عنوان غذا استفاده کرد؟

الف-سالاد فصل

ب-سالاد جوانه گندم

ج-سالاد لوبیا قرمز

د-سالاد الویه

۵۹-از پروتئین در طبخ کدامیک از دسته های سالاد استفاده می شود؟

الف-دسته اول سالادهای سبز

ب-دسته دوم سالادهای نشاسته ای

ج-دسته سوم سالادهای چاشنی

د-دسته چهارم سالادهای گرم

۶۰-نحوه سرو سس ها در سالادهای سبز چیست؟

الف-سالاد کنار و همراه

ب-قبل از سرو سالاد

ج-مخلوط با سالاد

د-سالاد کنار و همراه، قبل از سرو سالاد، مخلوط با سالاد .

۶۱-اگر ژلاتین دسر کم باشد چه اتفاقی می افتد؟

الف-دسر نرم تر می شود.

ب-دسر بسته نمی شود .

ج-دسر شیرین تر می شود.

د-دسر سفت می شود.

۶۲-در هنگام درست کردن حلوا غلظت آن زیاد بود چه کار می کنیم؟

الف-آب اضافه می کنیم .

ب-روغن اضافه می کنیم.

ج-شیر اضافه می کنیم.

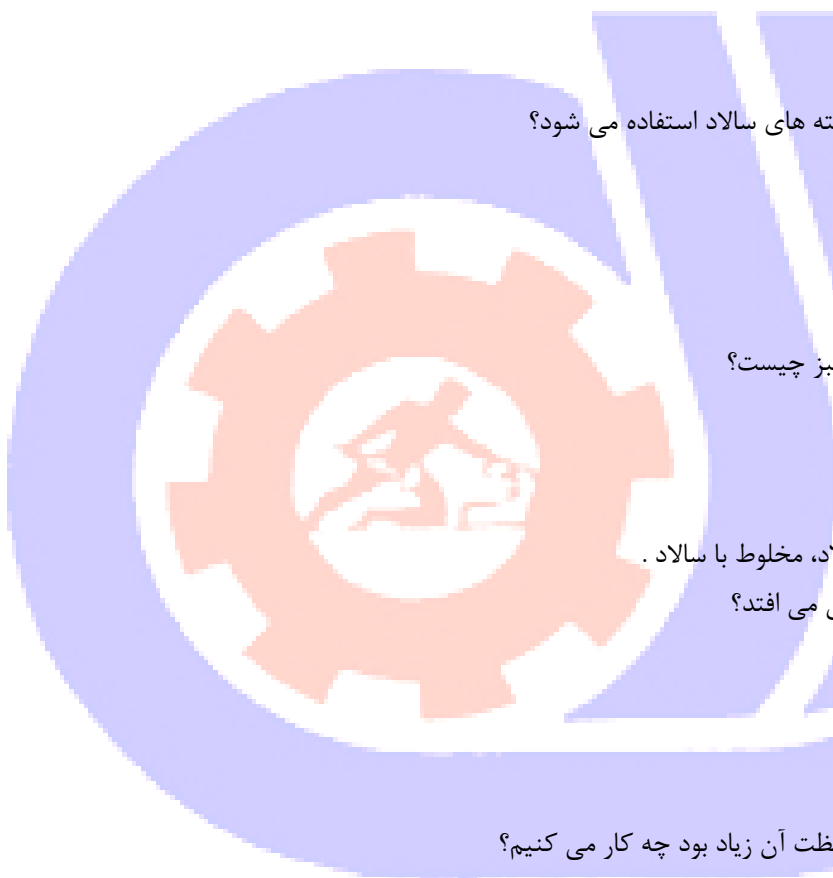
د-تخم مرغ اضافه می کنیم.

۶۳-پخت کرم کارامل کدام گزینه است؟

الف-به صورت بن ماری

ب-به صورت حرارت مستقیم

ج-در فر



د- جوشانده شود.

۶۴- برای طعم دادن به موس شکلات کدام گزینه های زیر استفاده می شود؟

الف- از پودر نسکافه استفاده می شود.

ب- از قهوه ترک استفاده می شود.

ج- از پودر کاکائو استفاده می شود .

د- از زعفران حل شده استفاده می شود.

۶۵- کرم تارتار چیست؟

الف- پودری برای پف کردن سفیده است .

ب- کارکرد آن شبیه ژلاتین می باشد.

ج- نوعی ماده تزئینی است.

د- روی شکلات ذوب شده ریخته می شود.

۶۶- اگر بخواهیم داخل کرم شکلات را خلال بادام بریزیم چه باید بکنیم؟

الف- بادام را بو ندهیم.

ب- بادام را چرخ کنیم.

ج- بادام را آسیاب کنیم.

د- بادام را بو بدهیم .

۶۷- برای کدام شیرینی از کاغذ روغنی استفاده می شود؟

الف - گردویی

ب- مینیاتوری

ج- نخودچی

د- برنجی

۶۸- اگر مایه نان پنجره ای به قالب بچسبد علت آن چه می باشد؟

الف- به علت داغ بودن قالب

ب- خوب مخلوط نشدن مواد

ج- به علت سرد بودن قالب

د- کمبود گلاب

۶۹- چه دلیل رولت هنگام پیچیدن شکسته می شود؟

الف- به علت پف نکردن

ب- به علت نازک بودن خمیر

ج- به علت نداشتن روغن

د- به علت خشک بودن زیاد .

۷۰- کدام یک از وسایل زیر در طرف راست مهمان قرار نمی گیرد؟

الف- چنگال

ب- کارد

ج- قاشق



د- لیوان

۷۱- قاشق و کارد در کدام سمت بشقاب قرار می‌گیرد؟

الف- چپ و چپ

ب- راست و راست

ج- راست و چپ

د- چپ و راست

۷۲- جهت ایجاد طرح روی سیب زمینی، شلغم، کدو از چه وسیله ای می‌توان استفاده نمود؟

الف- چاقو آرایش

ب- چاقو برش

ج- چاقو تزئین

د- قالب شیرینی

۷۳- بهتر است سبزیجات برای تزئین اطراف غذا خام باشد یا پخته؟

الف- کلیه سبزیجات به صورت پخته

ب- کلیه سبزیجات به صورت خام

ج- نیم پز باشند.

د- سبزیجات ریشه ای پخته و سبزیجات برگ‌دار خام

۷۴- سهم کسب و کارهای جهان در بازار اشتغال بیشتر از سهم کسب و کارهای است؟

الف- کوچک - بزرگ

ب- کوچک - متوسط

ج- بزرگ - کوچک

د- متوسط - بزرگ

۷۵- گاهی یک کسب و کار یا فعالیت اقتصادی شکست می‌خورد، یک کارآفرین در چنین حالتی می‌بایست؟

الف- از کار کنار بکشد.

ب- با شکست کنار بیاید .

ج- سخت کوشی را کنار بگذارد.

د- بدنبال فرصت های تازه نگردد.

۷۶- کدام مورد از مزایای خود اشتغالی نمی باشد؟

الف - استقلال

ب- درآمد مشخص

ج- نوآوری

د- امکان اجرای ایده ها

۷۷- کدام مورد از ویژگی های یک فرصت کسب و کار خوب به شمار نمی رود؟

الف- تقاضای واقعی

ب- بازگشت سرمایه

ج- رقابتی بودن

د- نیاز نداشتن به مهارت و منابع
۷۸- کدام یک از منابع خوداشتغالی است؟

الف- استقلال

ب- کم کار کردن

ج- درآمد کمتر

د- ریسک کمتر

۷۹- کدام گزینه جزء منابع ایده کسب و کار محسوب نمی شود؟

الف- سرگرمی ها و علایق

ب- نمایشگاه ها

ج- رسانه های گروهی

د- افراد کم حرف

۸۰- کدام گزینه نادرست است؟

الف- کارآفرین جزء اصلی در راه اندازی کسب و کار کوچک است.

ب- فرمول یا دستورالعمل ثابتی برای راه اندازی یک کسب و کار کوچک وجود ندارد.

ج- موفقیت کسب و کار کوچک به توانایی کشف فرصت ها در بازار بستگی ندارد .

د- ریسک پذیری نقش مهمی در راه اندازی کسب و کار کوچک ندارد.

