



نمونه سؤالات:

برنامه ریزی امور تغذیه خانواده

کد استاندارد: ۵۱۲۰۲۰۶۷۰۶۰۰۰۰۱

معاونت پژوهش، برنامه ریزی و سنجش مهارت
دفتر سنجش مهارت و صلاحیت حرفه ای

۱- مهم ترین نکته ای که در تنظیم برنامه غذایی در استفاده از گروه های مختلف غذایی باید توجه کرد چیست؟
الف - سن هر فرد.

ب - میزان انرژی مورد نیاز هر فرد.

ج - سن و جنس هر فرد.

د - فعالیت هر فرد.

2- کدام گزینه زیر جز عامل بیولوژیک آلوده کننده های مواد غذایی می باشد؟

الف - حرارت

ب - رطوبت

ج - نور

د - عوامل میکروبی

3- بهترین روش نگهداری ماهی کدام روش می باشد؟

الف - دودی کردن

ب - کنسرو کردن

ج - خشک کردن

د - منجمد کردن

4- نیاز بدن به انرژی در چه صورت بیشتر می شود؟

الف - فرد تب کرده باشد .

ب - فرد سالمند باشد.

ج - بیمار استراحت مطلق باشد.

د - فرد سالمند بوده و استراحت مطلق داشته باش.

5- 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

6- برای پیشگیری از بروز فشار خون بالا مصرف چه غذاهایی توصیه می شود ؟

الف - پر پتاسیم و پر سدیم

ب - کم پتاسیم و پر کلسیم

ج - پر کلسیم و کم سدیم

د - پر پتاسیم و کم سدیم

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

الف - تعادل

ب - تنوع

ج - راهنمای غذایی

د - میزان انرژی



8- 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

9- واکنش زیاده از حد سیستم ایمنی بدن به یک غذای بی ضرر یا قسمتی از آن غذا چه نام دارد؟

الف - مسمومیت غذایی

ب - آلرژی غذایی

ج - فساد مواد غذایی

د - عفونت غذایی

10- کدام یک از مواد غذایی زیر حاوی نیترااتها و نیتريت ها می باشد؟

الف - سوسیس ، کالباس

ب - نان و غلات

ج - گروه سبزیجات

د - گروه شیر و فراورده های آن

11- بهترین روش برای پیشگیری از مسمومیت با کلستریدیوم بوتولینوم چیست؟

الف - حرارت دادن مواد غذایی انبار شده

ب - حرارت دادن مواد غذایی کنسرو شده

ج - عدم استفاده از مواد غذایی دودی شده

د - عدم مصرف مواد غذایی فریز شده

12- یک سم خطرناک که از نوعی کپک تولید می شود کدام یک از گزینه های زیر می باشد؟

الف - بوتولیسم

ب - آفلاتوکسین

ج - بوتولینوم

د - یک آنزیم خاص

13- به حل شدن قطرات چربی در شیر و یکدست شدن آن چه می گویند؟

الف - استریلاسیون

ب - هموژنیزاسیون

ج - پاستوریزاسیون

د - هیدروژنیزاسیون

14- 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 گوشت و مزه دار شدن گوشت و مرغ می شود.



15- این علامت نشانه چیست؟

الف - نشانه سالم بودن ماده غذایی

ب - نشانه قابل حل بودن ماده غذایی

ج - نشانه حلال بودن ماده غذایی

د - نشانه استاندارد بودن ماده غذایی

16- به چه دلیل برنج را در آب و نمک از قبل لازم است خیس کرد؟

الف - پخت بهتر

ب - خوش طعم شدن برنج

ج - دم کشیدن

د - بو ندادن برنج

17- 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.

18- میزان مصرف ماهی برای انسان چقدر است؟

الف - ماهی یکبار

ب - ماهی دوبار

ج - هفته ای یکبار

د - هفته ای ۲ الی ۳ بار

19- هریک قاشق سوپ خوری شکر چند گرم می باشد؟

الف - ۵۰ گرم

ب - ۱۰ گرم

ج - ۲۵ گرم

د - ۵ گرم

20- برای اندازه گیری مایعات از چه ظرفی استفاده می شود؟

الف - فنجان معمولی

ب - لیوان شیشه ای

ج - لیوان اندازه گیری مدرج

د - کاسه کوچک

21- طبقه اندازه گیری کره چگونه است؟

الف - کره را وقتی که سفت است داخل پیمانہ میریزیم.

ب - کره را حرارت داده و داخل پیمانہ می ریزیم.

ج - کره را تکه تکه بریده و داخل پیمانہ می ریزیم.

د - کره را پس از نرم کردن داخل پیمانہ می ریزیم.

22- حرارت غیر مستقیم را چه مینامند؟

الف - پخت بن ماری

ب - پخت به وسیله حرارت آب

ج - پخت با حرارت ملایم

د - پخت روی ذغال

23- 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

24- سبزی ها را در چه آبی شستشو می دهیم؟

الف - آب ولرم

ب - آب سرد

ج - آب گرم

د - فرقی نمی کند

25- بهترین نوع قهوه مربوط به کدام کشور است؟

الف - ایتالیا

ب - آمریکا

ج - فرانسه

د - ترکیه

26- برای تهیه هر گونه شربت بهتر است از چه ظرفی استفاده کنیم؟

الف - سفال

ب - لعابی

ج - فلزی

د - مسی

27- 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 می کنیم.

28- برای تهیه ترشی لیته بادمجان پس از پختن بادمجانها چگونه عمل می کنید؟



- الف - بادمجانها 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.
29- غلظت زیاد مربا یا جوشیدن بیش از حد شکر در مربا را چه می‌نامند؟

الف - کپک زدن.

ب - قوام آمدن.

ج - شکرک زدن .

د - رقیق شدن.

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

الف - غذاهای گیلانی

ب - خورش ها .

ج - خمیر ها.

د - کاناپها

31- کدام مورد در تهیه ته چین کاربرد دارد؟

الف - رب گوجه فرنگی

ب - عدس

ج - دارچین.

د - روغن مایع .

32- در تهیه کباب کوبیده از چه قسمتی از گوشت استفاده کنیم؟

الف - گوشت پرچرب گاو چندین بار چرخ شده

ب - گوشت ران با چربی و دوبار چرخ شده.

ج - گوشت سردست و کمی قلوه گاه گاو چرخ شده .

د - گوشت ران گوسفند

33- برای خوشمزه‌تر شدن گوشت‌های سفید چگونه عمل می‌شود؟

الف - از ابتدا نمک بزنیم .

ب - بپزیم.

ج - در زردچوبه بخوابانیم .

د - بخارپز میکنیم.

34- کدام مورد از غذاهای اصیل ایرانی نمی باشد؟

الف - میرزا قاسمی

ب - لازانیا

ج - بریانی

د - آب گوشت

35- اگر مایه کنتلت شل بود چگونه عمل میکنیم؟



الف -آرد نخود چی اضافه می کنیم .

ب -تخم مرغ اضافه می کنیم.

ج -سیب زمینی اضافه می کنیم.

د -پیاز اضافه می کنیم.

36-مواد بخارپز چگونه پخته می شوند؟

الف -مستقیماً روی موادغذایی آب می ریزیم.

ب -بخار آب باعث پخت می شود .

ج -آب را جوش آورده و روی مواد غذایی اضافه می کنیم.

د -مواد غذایی را به همراه آب و نمک می پزیم.

37-اصطلاح " قوام آوردن " معمولا در پخت کدام مواد غذایی استفاده می شود ؟

الف -انواع خورش

ب -انواع شیرینی

ج -مربا ها و شربت ها

د -انواع دسر

38-" بیات کردن " در اصول پخت موادغذایی به چه معناست ؟

الف -اضافه کردن مایه ی خمیر به انواع خمیر.

ب -پختن گوشت ، مرغ ، ماهی و میگو روی آتش.

ج -اضافه کردن جوهر لیمو به انواع مربا.

د -خواباندن گوشت ، مرغ ، ماهی ومیگو در موادی مانند پیاز ، آب لیمو و زعفران .

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

الف -از روغن های مخصوص سرخ کردن استفاده کنیم.

ب -به مدت طولانی می توانیم موادغذایی را سرخ کنیم .

ج -برای سرخ کردن موادغذایی 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 .

40-خیار شور از انواع می باشد ؟

الف -سالاد .

ب -دسر.

ج -ترشی.

د -میوه.

41-چرا نباید پیاز را در ابتدای سرخ شدن زیاد هم زد ؟

الف -چون می سوزد و طلایی رنگ می شود.

ب -چون تغییر رنگ پیدا می کندوخشک می شود

ج -چون آب انداخته و دیرتر سرخ می شود.

د -آب انداخته، دیرتر سرخ شده و طلایی رنگ نشده و می سوزد .

42-علت باز شدن کوکو چیست؟

- الف - کم بودن تخم مرغ
- ب - استفاده از ماهیتابه مناسب
- ج - درشت بودن سبزیجات
- د - کم بودن تخم مرغ ، درشت بودن سبزیجات و استفاده از ماهی تابه نامناسب .
- 43- در تهیه کتلت ها چگونه عمل می کنیم؟
- الف - در روغن داغ سرخ می کنیم.
- ب - در روغن فراوان سرخ می کنیم.
- ج - حرارت را کم کرده ، یک طرف که سرخ شد طرف دیگر را برگردانده و سرخ می کنیم .
- د - با حرارت زیاد، سریع سرخ می کنیم.
- 44- طریقه استفاده عدس در عدس پلو چگونه می باشد؟
- الف - عدس همراه با برنج در قابلمه ریخته می شود.
- ب - عدس را پخته و سپس همراه با برنج آبکش شده لایه لایه ریخته می شود .
- ج - زمانی که برنج کمی نرم شد عدس اضافه می شود.
- د - ابتدا عدس را پخته و سپس برنج را اضافه می کنیم.
- 45- مواد لازم کشک و بادمجان کدام است؟
- الف - بادمجان بدون تخم قلمی، کشک، پیاز
- ب - بادمجان بدون تخم قلمی، روغن، پیازداغ
- ج - کشک، نعنای، بادمجان
- د - بادمجان، مغز گردوی چرخ شده ، نعنای داغ ، کشک ساییده غلظ ، پیازداغ ، روغن ، نمک .
- 46- مواد وسط کوفته تبریزی کدام است؟
- الف - گردو، آلبالو، آلو تازه
- ب - زرشک، آلوچه تازه، کشمش.
- ج - گردو ، زرشک ، تخم مرغ آب پز ، آلو خیش شده .
- د - زرشک، آلبالو تازه، تخم مرغ آب پز
- 47- طرز تهیه سس سفید چگونه است؟
- الف - کره را در ظرف روی حرارت ملایم آب کرده سپس آرد را ریخته و تفت داده سپس شیر را اضافه کرده و مرتب هم زده تا غلیظ شود و در آخر نمک و فلفل را اضافه کنید .
- ب - کره را در ظرف روی حرارت قرار داده آرد و شیر را با هم ریخته تا غلیظ شود و سپس نمک و فلفل را اضافه کنید.
- ج - کره و آرد و شیر را مخلوط کرده تا غلیظ شود و سپس نمک و فلفل را اضافه کنید.
- د - شیر ، آرد ، نمک و فلفل را مخلوط کرده و به محض جوش آمدن شیر، کره را ریخته و شعله را خاموش کنید.
- 48- برای تهیه کدام سس از خردل استفاده می کنیم؟
- الف - سس گوجه فرنگی
- ب - سس سفید
- ج - سس مایونز .
- د - سس بشامل.

49- جهت تهیه لازانیا از کدام سس میتوان استفاده کرد؟

الف - سس قرمز.

ب - سس هزار جزیره

ج - سس سفید .

د - سس قارچ

50- سس سفید و پنیر گردویی در کدام یک از غذاهای زیر وجود دارد؟

الف - لازانیا .

ب - کوکو سبزی.

ج - ماکارونی.

د - سمبوسه.

51- خمیر بنیه جز کدام یک از خمیرها است؟

الف - خمیر شل مانند .

ب - خمیر نانوايي

ج - خمیر غذایی و دسر

د - خمیر پای

52- پیتزا مربوط به کدام کشور است؟

الف - آمریکا

ب - انگلیس

ج - ایتالیا

د - کانادا

53- سس های مناسب برای اسپاگتی کدام یک از گزینه های زیر می باشد؟

الف - سس گوجه

ب - سس ماست

ج - سس خامه

د - سس گوجه و خامه

54- بعد از آبکشی پاستاها چه باید کرد؟

الف - با آب ولرم شست.

ب - با آب سرد شست .

ج - نیازی به شستن ندارد.

د - به روغن آغشته شود.

55- در تهیه کدام یک از سالادهای زیر برنج پخته شده و مصرف می شود؟

الف - سالاد فصل

ب - سالاد کاردینال

ج - سالاد روسی

د - سالاد مرغ



56- روش تهیه سالاد بادمجان چیست؟

الف - بادمجان ها را سرخ کنید.

ب - کبابی کرده و ساطوری کنید.

ج - گوجه فرنگی را پوست کنید.

د - گوجه فرنگی را پوست گرفته و با نعناع و جعفری ریز خرد شده به بادمجان های کبابی اضافه می کنیم .

57- برای تهیه کدام سالاد ، سس آن را از قبل اضافه نمی کنیم؟

الف - روسی

ب - کاردینال

ج - فصل

د - ماکارونی

58- مواد لازم برای تهیه سالاد مرغ کدام است؟

الف - مرغ پخته، سیب زمینی، خیارشور، سس مایونز

ب - نخودفرنگی، روغن زیتون، نمک، فلفل، تخم مرغ سفت شده، ساقه کرفس

ج - مرغ، سیب زمینی، سس مایونز، خیارشور، کره، کالباس

د - مرغ پخته، کرفس ریزشده، تخم مرغ پخته، سس مایونز، فلفل دلمه ای، خیارشور

59- کدام دسته از سالادهای زیر به عنوان پیش غذا استفاده می شود؟

الف - سالادهای سبز

ب - سالادهای نشاسته ای

ج - سالادهای شیرین

د - سالادهای پروتئینی

60- 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 .

61- اگر 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.

62- برای تهیه شله زرد از چه چیزی استفاده می شود؟

الف - آرد برنج

ب - برنج نیم کوب

ج - برنج کارامل

د - برنج دودی

63- بهتر است انواع پای در چه ظروفی تهیه گردد؟

الف - ظروف کم عمق

ب - ظروف عمیق

ج - ظروف گرد

د - ظروف مستطیلی

64- کدام مورد در پخت سوهان کنجدی کاربردی ندارد؟

الف - روغن

ب - زعفران

ج - بادام

د - شکلات

65- برای تهیه موس شکلات از تخم مرغ چگونه استفاده می شود؟

الف - از زرده

ب - فقط از سفیده

ج - تخم مرغ کامل

د - فرقی نمی کند

66- 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.

67- در تهیه نان پنجره ای کدام یک از نشاسته های زیر به کار برده می شود؟

الف - نشاسته ذرت

ب - نشاسته گل

ج - نشاسته سیب زمینی

د - پودر نشاسته

68- برای تهیه کیک ها ، باید از قبل چه عملی انجام شود ؟

الف - فر کاملا داغ باشد .

ب - نیازی نیست که داغ باشد.

ج - آرد را با مواد مخلوط کرده

د - قالب را چرب کرده در فر قرار داده

69- برای سرخ کردن نان پنجره ای از چه روغنی استفاده می شود؟

الف - روغن مایع

ب - روغن آفتابگردان

ج - روغن ذرت

د - روغن کنجد

70- از کدام وسیله جهت پوست کندن و کند و کاو کاری روی میوه ها استفاده می شود؟

الف - چاقوی دالبر برش زن

ب - چاقوی آرایش

ج - چاقوی دو سر

د - چاقوی توپی دو سر

71- چه نوع سفره ای برای پذیرایی روی میز صبحانه مناسب است؟

الف - پارچه کتان سفید آهاردار

ب - سفره پلاستیکی رنگی

ج - پارچه گلدانر تکه دوزی یا گلدوزی شده

د - پارچه ساتن با رنگ تیره

72- تزئین میز شام چگونه انجام می گیرد؟

الف - با استفاده سبزی پر از میوه های فصل

ب - با دستمال های گلدوزی شده

ج - با دستمال سفره های ساده

د - با شمعدان های پایه کوتاه

73- 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

74- برای فروش محصول منحصر به فردی که در سایر نقاط جهان وجود ندارد بهترین روش چیست؟

الف - کسب و کار اینترنتی

ب - کسب و کار خانگی

ج - کسب و کار بزرگ

د - کسب و کار متوسط

75- محرک اصلی در بنگاه های تجاری چیست؟

الف - تجارت

ب - سود

ج - مشتری

د - مسائل انسانی

76- گام اول در بسط و گسترش شخصیت کارآفرینانه چیست؟

الف - خودارزیابی

ب - تدوین یک برنامه اجرایی شخصی

ج - به اجرا گذاشتن برنامه

د - ارزشیابی مداوم شخصی

77- از ویژگی های یک کسب و کار خوب است؟

الف - تقاضای واقعی، رقابتی بودن و بازگشت سرمایه

ب - تقاضای واقعی، رقابتی بودن و بازگشت سرمایه، در دسترس بودن منابع و مهارتها و پاسخگویی به اهداف .

ج - تقاضای واقعی، رقابتی بودن در دسترس بودن منابع و مهارتها.

د - تقاضای واقعی، رقابتی بودن و پاسخگویی به اهداف

78- چگونه ایده های کسب و کار خلق می شوند؟

الف - پاسخ به نیازهای بازار

ب - چرخه محصولات و ماندن در صدر رقابت

ج - تغییر سبک احتیاجات و بهره گیری از فن آوری برای انجام کاری بهتر .

د - پاسخ به نیازهای بازار ، چرخه محصولات و ماندن در صدر رقابت، تغییر سبک احتیاجات و بهره گیری از فن آوری برای انجام کاری بهتر.

79- جوانب اصلی در انتخاب محل کسب و کار چیست؟

الف - تصمیم گیری در مورد گروه یا جامعه ویژه .

ب - اقتصاد و جمعیت و رقابت از عوامل مهم می باشد.

ج - انتخاب محل کسب و کار در درون جامعه موردنظر

د - پاسخ به نیازهای بازار

80- بزرگترین علت شکست تجارت های کوچک در چیست؟

الف - مدیریت ضعیف

ب - محدودیت های مالی

ج - هزینه های مستقیم بالا

د - هزینه های غیر مستقیم بالا

