



اداره آموزش و پرورش نام و نام خانوادگی: کلاس/پایه: هفتم مدت آزمون:		نام آموزشگاه: تیم مای درس نام درس: کار و فناوری (پودمان ۱۲ - خوراک) تاریخ آزمون: ۱۴.../.../... بارم کل: ۲۰ نمره
ردیف	شرح سوالات	بارم
۱	صحیح یا غلط بودن عبارات زیر را مشخص کنید: ۱- یکی از مهم‌ترین وعده‌های غذایی که نقش زیادی در یادگیری و نشاط دانش‌آموزان دارد، شام است. ۲- در هرم راهنمای غذایی، گروه نان و غلات در پایین‌ترین بخش (قاعده هرم) قرار دارد. ۳- برای اندازه‌گیری دقیق وزن مواد غذایی از پیمانه‌ها استفاده می‌شود. ۴- استفاده از پیش‌بند و کلاه هنگام آشپزی برای رعایت بهداشت ضروری است.	۲
۲	جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید: ۵- خوراک علاوه بر تأمین انرژی، برای و ترمیم بافت‌های بدن ضروری است. ۶- مصرف تنقلات کم‌ارزش مانند چیپس و پفک باعث سیری کاذب و می‌شود. ۷- یکی از روش‌های پخت سالم که در آن مواد مغذی بهتر حفظ می‌شود، روش است. ۸- برای اندازه‌گیری حجم مایعات معمولاً از استفاده می‌شود. ۹- شست‌وشوی دست‌ها باید قبل از شروع کار و با آب و انجام شود. ۱۰- در هرم غذایی، گروهی که باید کمتر از همه مصرف شود، گروه و شیرینی‌ها است.	۳
۳	به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید: ۱۱- دو مورد از میان‌وعده‌های سالم که در کتاب نام برده شده است را بنویسید. ۱۲- چرا نباید با شکم گرسنه به مدرسه رفت؟	۵

ردیف	شرح سوالات	بارم
	۱۳- ابزارهای اندازه‌گیری در آشپزی به چند دسته کلی تقسیم می‌شوند؟ نام ببرید. ۱۴- منظور از "تاریخ انقضا" روی بسته‌بندی مواد غذایی چیست؟ ۱۵- ارگونومی در آشپزخانه به چه معناست؟ (یک مثال بزنید).	
۴	پاسخ کامل دهید: ۱۶- مراحل صحیح شست‌وشوی سبزیجات را به ترتیب نام ببرید. ۱۷- چرا باید زباله‌های تر و خشک را در آشپزخانه از هم جدا کرد؟ ۱۸- دو نکته ایمنی مهم هنگام کار با چاقو در آشپزخانه را بنویسید. ۱۹- در تهیه "شیرینی گردویی" (پروژه کتاب)، از چه موادی استفاده می‌شود؟ (۴ مورد). ۲۰- تفاوت "تغذیه سالم" با "سیری شکم" چیست؟	۱۰
	جمع نمرات	۲۰



ردیف	راهنمای حل سوالات (تهیه شده توسط تیم مای درس)	بارم
۱	صحیح / غلط: ۱- غلط (صبحانه مهم‌ترین وعده است) ۲- صحیح ۳- غلط (برای وزن از ترازو و برای حجم از پیمانه استفاده می‌شود) ۴- صحیح	۲
۲	جای خالی: ۵- رشد ۶- چاقی (یا سوءتغذیه) ۷- بخارپز (یا آب‌پز) ۸- پیمانه (یا پارچ مدرج) ۹- صابون ۱۰- چربی	۳
۳	پاسخ کوتاه: ۱۱- میوه‌ها، خشکبار، لقمه‌های خانگی، شیر، خرما (ذکر دو مورد کافی است). ۱۲- زیرا باعث کاهش یادگیری، بی‌حوصلگی و خستگی زودرس می‌شود و انرژی لازم برای فعالیت روزانه تأمین نمی‌شود. ۱۳- دو دسته: ۱- ترازوها (برای وزن) ۲- پیمانه‌ها و قاشق‌های اندازه‌گیری (برای حجم). ۱۴- تاریخی که نشان می‌دهد ماده غذایی تا آن زمان قابلیت مصرف دارد و پس از آن فاسد یا غیرقابل استفاده است. ۱۵- یعنی رعایت اصول صحیح کار کردن برای جلوگیری از آسیب جسمانی؛ مثل تنظیم ارتفاع میز کار یا طرز صحیح ایستادن هنگام ظرف شستن.	۵



ردیف	راهنمای حل سوالات (تهیه شده توسط تیم مای درس)	بارم
۴	پاسخ کامل: ۱۶- ۱- پاک سازی (گل زدایی) ۲- انگل زدایی ۳- ضد عفونی کردن ۴- شست و شوی نهایی (آبکشی). ۱۷- برای کمک به بازیافت، حفظ محیط زیست و جلوگیری از تولید شیرابه و آلودگی محیط. ۱۸- ۱- چاقو را از دسته بگیرید و هنگام راه رفتن نوک آن رو به پایین باشد. ۲- از تخته برش استفاده کنید و انگشتان را جمع کنید تا بریده نشوند. ۱۹- زرده تخم مرغ، شکر (یا خاک قند)، گردوی خرد شده، وانیل (و گاهی کمی آرد برنج). ۲۰- تغذیه سالم یعنی رساندن مواد مغذی لازم (پروتئین، ویتامین و...) به بدن متناسب با نیاز، اما سیری شکم فقط پر کردن حجم معده است که ممکن است با مواد بی ارزش انجام شود.	۱۰
	جمع نمرات	۲۰