



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- میوه‌ها و سبزیجات در هرم غذایی، منبع اصلی تأمین ویتامین‌ها هستند. ۲- شیرینی گردویی جزو شیرینی‌های خشک محسوب می‌شود و ماندگاری بالایی دارد. ۳- برای خاموش کردن آتش روغن در تابه، باید سریعاً روی آن آب ریخت. ۴- مصرف زیاد نمک و روغن باعث بروز بیماری‌های قلبی و فشار خون می‌شود.	۲
۲	جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید: ۵- در هرم غذایی، گروه گوشت، حبوبات و تخم‌مرغ منبع تأمین هستند. ۶- وسیله‌ای که برای صاف کردن و یکدست کردن مواد پودری (مثل آرد) استفاده می‌شود، نام دارد. ۷- یکی از کارهای پروژه نهایی پودمان، فروش محصولات در مدرسه است. ۸- مایعی که برای انگل‌زدایی سبزیجات استفاده می‌شود، مایع است. ۹- هنگام کار با فر، برای جلوگیری از سوختگی دست باید از استفاده کرد. ۱۰- شیرینی گردویی یک شیرینی است.	۳
۳	به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید: ۱۱- گروه "شیر و لبنیات" چه ماده معدنی مهمی را برای بدن تأمین می‌کند؟ ۱۲- "بلانچ کردن" یا نیم‌پز کردن سبزیجات چه فایده‌ای دارد؟ ۱۳- دو مورد از ویژگی‌های یک میان‌عده سالم را بنویسید.	۵



ردیف	شرح سوالات	بارم
	۱۴- در تهیه شیرینی گردویی، چرا باید مواد را با فاصله در سینی فر چید؟ ۱۵- مدیریت سبز در آشپزی یعنی چه؟	
۴	پاسخ کامل دهید: ۱۶- هرم غذایی چیست و چه کاربردی دارد؟ ۱۷- مراحل پخت "شیرینی گردویی" را به صورت خلاصه شرح دهید. ۱۸- چه نکاتی را باید هنگام خرید مواد غذایی بسته‌بندی شده رعایت کرد؟ (۴ مورد). ۱۹- روش صحیح شستن ظروف برای صرفه‌جویی در آب را توضیح دهید. ۲۰- "بازارچه کار و فناوری" چه کمکی به دانش‌آموزان می‌کند؟	۱۰
	جمع نمرات	۲۰

ردیف	راهنمای حل سوالات (تهیه شده توسط تیم مای درس)	بارم
۱	صحیح / غلط: ۱- صحیح ۲- صحیح ۳- غلط (آب باعث شعله‌ور شدن روغن می‌شود؛ باید در تابه را گذاشت یا از پتو استفاده کرد) ۴- صحیح	۲
۲	جای خالی: ۵- پروتئین (و آهن) ۶- الی ۷- بازارچه ۸- مایع ظرفشویی (کف آب) ۹- دستکش فر (دستگیره ضخیم) ۱۰- سنتی (یا خشک)	۳
۳	پاسخ کوتاه: ۱۱- کلسیم (برای استحکام استخوان‌ها). ۱۲- باعث حفظ رنگ، طعم و مواد مغذی سبزیجات می‌شود و میکروب‌های آن را از بین می‌برد (معمولاً قبل از فریز کردن). ۱۳- ۱- از مواد تازه و طبیعی باشد. ۲- کم‌نمک، کم‌چرب و کم‌شیرین باشد. ۱۴- چون این شیرینی هنگام پخت پهن می‌شود و پف می‌کند، اگر فاصله کم باشد به هم می‌چسبند. ۱۵- یعنی انجام کارها به گونه‌ای که کمترین آسیب به محیط زیست برسد؛ مثل کاهش زباله، تفکیک زباله، و صرفه‌جویی در مصرف آب و انرژی.	۵



ردیف	راهنمای حل سوالات (تهیه شده توسط تیم مای درس)	بارم
۴	پاسخ کامل: ۱۶- نموداری مثلثی شکل است که گروه‌های غذایی مختلف و میزان مصرف آن‌ها را نشان می‌دهد. کاربرد آن کمک به برنامه‌ریزی برای تغذیه سالم و متعادل است. ۱۷- ۱- مخلوط کردن زرده تخم‌مرغ، شکر و وانیل تا کرم‌رنگ شود. ۲- افزودن گردوی خرد شده. ۳- چیدن با قاشق در سینی فر با فاصله. ۴- پخت در فر گرم شده به مدت مشخص. ۱۸- ۱- توجه به تاریخ تولید و انقضا. ۲- داشتن علامت استاندارد و سیب سلامت. ۳- سالم بودن بسته‌بندی (باد نکرده یا پاره نباشد). ۴- بررسی مواد تشکیل‌دهنده. ۱۹- ابتدا پسماند غذاها را پاک کرده، ظروف را کفی و اسکاچ می‌کشیم (بدون باز بودن شیر آب)، سپس آن‌ها را دسته‌بندی کرده و در مرحله آخر با فشار آب کم یا در ظرف آبکشی، آب می‌کشیم. ۲۰- به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا با مفاهیم کسب‌وکارهای کوچک، بازاریابی، بسته‌بندی، قیمت‌گذاری و تعامل با مشتری آشنا شوند و حاصل دست‌رنج خود را بفروشند.	۱۰
	جمع نمرات	۲۰