1ـ كدام غذا با وجود قرار گرفتن در گروه نان و غلات، بايد گاهي مصرف شود؟

الف ـ نان سبوس دار ب ـ شيريني با چربي متوسط، بيسكويت

ج ـ برنج د ـ گندم برشته بي نمك

2ـ كدام مورد باعث كاهش كيفيت و ارزش غذايي سبزيجات مي شود؟

الف ـ خرد كردن ب ـ نور ج ـ حرارت د ـ همه موارد

3ـ آب ميوه حاوي كدام يك از مواد مفيد زير به مقدار كافي نمي باشند؟

الف ـ ويتامين ب ـ املاح ج ـ فيبر دـ قند

4ـ كدام يك از مواد زير در گروه گوشت و جانشين ها قرار مي گيرد؟

الف ـ حبوبات ب ـ تخم مرغ ج ـ مغزها د ـ همه موارد

5ـ در هرم غذايي كدام گروه بيشترين سهم را به خود اختصاص داده است؟

الف ـ نان و غلات ب ـ سبزي ها و ميوه ها ج ـ شير و لبنيات د ـ چربي ها

6ـ در هرم غذايي ميزان كمترين سهم توصيه شده هر گروه غذايي مربوط به چه افرادي است؟

الف ـ زنان فعال ب ـ بزرگسالان كم تحرك ج ـ پسران نوجوان د ـ مردان فعال

 7ـ كدام يك از موارد زير مشخصه يك روغن سالم است؟

الف ـ با درصد بالاي چربي اشباع ب ـ با درصد بالاي چربي غير اشباع

ج ـ اسيدهاي چرب ترانس د ـ همه موارد

8ـ كدام مورد فاقد اسيدهاي چرب ترانس است؟

الف ـ مارگارين ب ـ روغن هاي جامد ج ـ چربي گوشت د ـ روغن آفتابگردان

9ـ كدام يك از موارد زير بايستي در روش آب پزكردن رعايت شود؟

الف ـ استفاده از مقادير كم آب ب ـ كمتر خرد كردن مواد غذايي

ج ـ استفاده از ظروف سر بسته د ـ همه موارد

10ـ كدام يك از موارد زير بهترين روش پخت غذا محسوب مي شود؟

الف ـ آبپزكردن ب ـ سرخ كردن ج ـ بخارپزكردن دـ تفت دادن