

غذا اور غذائیت

(حصہ اول)

سوال نمبر 1 (الف) ہر سوال کے ممکنہ جوابات دیئے گئے ہیں۔ ان میں سے درست جواب کا انتخاب کریں۔

- (i) اگر زندگی کی کارروائی ٹھیک چلے اور سانس لینے کا کام نہیں تو زندہ رہنے کے لئے کیا ضروری ہے۔ (a) غذا (b) نمکیات (c) مناسب ماحول (d) سورج کی شعاعیں
- (ii) غذاؤں میں موجود کون سے اجزاء قوت مدافعت پیدا کرتے ہیں۔ (a) چکنائی (b) نشاستہ (c) نمکیات (d) پروٹین
- (iii) چکنائی کی کمی سے جسم کیسا ہوتا ہے۔ (a) مریہ (b) کمزور (c) بیمار (d) تندرست
- (iii) صحت مند مرنے کے ریشے کیسے ہوتے ہیں۔ (a) سونے (b) باریک اور چھوٹے (c) ڈھیلے (d) مضبوط
- (iii) معدنی نمکیات کیسے ناصیت رکھتے ہیں۔ (a) نامیاتی (b) غیر نامیاتی (c) کیمیائی (d) استخوانی

(ب) خالی جگہ مناسب لفظ سے مکمل کریں۔

- (i) ہمارا جسم ----- کا مجموعہ ہے۔
- (ii) ----- کی شدید کمی سے ہڈیوں کی بیماری لاحق ہو جاتی ہے۔
- (iii) پروٹین کی شدید کمی سے ----- بیماری لاحق ہو جاتی ہے۔
- (iv) ایک گرام چکنائی سے ----- حرارے حاصل ہوتے ہیں۔
- (v) کاربوہائیڈریٹس کن ----- کے مرکبات ہوتے ہیں۔

(ج) دیئے گئے کالم (الف) سے ہر انداز پر کالم (ب) کے کسی انداز سے ہے دوست جو ب کے لحاظ سے مطابقت قائم کر کے کالم (ج) میں لکھیں۔

کالم (الف)	کالم (ب)	کالم (ج)
(i) پروٹین	ہزیاں اور پھل	-----
(ii) چکنائی	گوشت خشک میوہ جات	-----
(iii) وٹامن	چاول، دالیں	-----
(iv) کاربوہائیڈریٹس	دودھ، مچھلی، انڈے	-----
(v) وٹامن ڈی	سورج کی شعاعیں	-----

(حصہ دوم)

سوال نمبر 2 کوئی سے دس (10) کے مختصر جوابات تحریر کریں۔

- (i) مچھلی کے تازہ ہونے کی کیا علامات ہیں؟
- (ii) تازہ گوشت کی پہچان کیونکر کی جاسکتی ہے؟
- (iii) سردنگ سے کیا مراد ہے؟
- (iv) لیبل سے کیا مراد ہے؟
- (v) وٹامن کی کتنی اقسام ہیں؟ ان کے نام لکھیں۔
- (vi) امینو ایسڈز کتنی اقسام کے ہوتے ہیں؟
- (vii) غذائی کمی سے کیا ہوتا ہے؟
- (viii) رکش کس عمر میں ہوتی ہے؟
- (ix) غذائی اجزاء کے نام اور جسم میں ان کے فوائد لکھیں۔
- (x) چکنائی ہلارے لئے کچھ ضروری ہیں؟

(حصہ سوئم)

نوٹ: کوئی سے تین (3) سوالات کے جوابات لکھیں۔

- سوال نمبر 3 دودھ اور دودھ سے بنی ہوئی اشیاء کے بارے میں تحریر کریں۔
- سوال نمبر 4 افراد کی غذائی ضروریات کا انحصار کن عوامل پر ہوتا ہے؟ تفصیلاً تحریر کریں۔
- سوال نمبر 5 جسم کو توانائی کیسے فراہم ہوتی ہے توانائی کی ضرورت کا تعین کیونکر کیا جاسکتا ہے؟
- سوال نمبر 6 چکنائی اور وٹامن کے جسم میں کام اور کمی کے اثرات تحریر کریں۔
- سوال نمبر 7 غذا جسمانی اور ذہنی صحت پر کیونکر اثر انداز ہوتی ہے۔

---(ختم شد)---