



نوٹ: حصہ دوم اور سوم کے سوالات کے جوابات طے شدہ سے مہیا کی گئی جوابی کاپی پر دیں۔ حصہ دوم میں سے گیارہ (11) اجزاء اور حصہ سوم میں سے کوئی سے دو (2) سوال حل کریں۔ ایکسٹرا شیٹ (Sheet-B) طلب کرنے پر مہیا کی جائے گی۔ آپ کے جوابات صاف اور واضح ہونے چاہئیں۔

حصہ دوم (کل نمبر 33)

سوال نمبر ۲: مندرجہ ذیل میں سے کوئی سے گیارہ (11) اجزاء کے تین سے چار سطروں تک محدود جوابات لکھیں:

(11x3=33)

- |   |   |
|---|---|
| (i) غذائیت سے کیا مراد ہے؟                    | (ii) کیمیشنم ہمارے لیے کیوں ضروری ہے؟                 |
| (iii) کھانا کھانے کے آداب تحریر کریں۔         | (iv) سیر شدہ روغنیات سے کیا مراد ہے؟                  |
| (v) غذائی اجزاء کے نام لکھیں۔                 | (vi) جسمانی نشوونما کے لیے غذا کیوں ضروری ہے؟         |
| (vii) لحمیات کی کمی کے اثرات پر نوٹ لکھیں۔    | (viii) ہزیاں اور پھل غذا میں شامل کرنا کیوں ضروری ہے؟ |
| (ix) انسانی جسم میں پانی کی کیا اہمیت ہے؟     | (x) رات کے کھانے کی فہرست ترتیب دیں۔                  |
| (xi) غذا کو کتنے گروہوں میں تقسیم کیا گیا ہے؟ | (xii) لحمیات کی اقسام لکھیں۔                          |
| (xiii) چکنائی کی زیادتی کے اثرات لکھیں۔       | (xiv) حاملہ خواتین کو کس طرح کی خوراک درکار ہوتی ہے؟  |
| (xv) حرارے کی تعریف کریں۔                     |   |

حصہ سوم (کل نمبر 20)

(2x10=20)

(کوئی سے دو سوال حل کیجیے۔ تمام سوالوں کے نمبر برابر ہیں۔)

- سوال نمبر ۳: وٹامن سے کیا مراد ہے؟ نیز ان کی اقسام، کام اور کمی کے بارے میں مفصل نوٹ لکھیں۔
- سوال نمبر ۴: کھانا چیش کرنے سے کیا مراد ہے؟ کھانا چیش کرنے کے کسی ایک طریقے پر مفصل نوٹ لکھیں۔
- سوال نمبر ۵: نشاستہ کی اقسام، ذرائع اور کام کے بارے میں تفصیل سے نوٹ لکھیں۔