

# ماڈل پیپر غذا اور غذائیت

برائے سیکنڈری سکول (سالانہ) امتحان 2008 و ما بعد

(حصہ معروضی)

وقت: 20 منٹ

رونمبر: بندسوں میں -----

کل نمبر: 17

الفاظ میں -----

نوٹ: اپنا رونمبر صرف مختص جگہ پر تحریر کریں۔ تمام سوالات کے تمام جزو حل کرنا لازمی ہیں۔

تمام سوالات کے جوابات اسی کاپی پر ہر سوال کے سامنے دی گئی ہدایات کے مطابق حل کریں۔

کاٹ کر یا کسی بھی طریقے سے مٹا کر یا لیڈ پنسل سے لکھے ہوئے جوابات غلط تصور ہوں گے۔

سوال نمبر 7- ہر سوال کے دیئے ہوئے چار ممکنہ جوابات میں سے درست جواب پر ( ) کا نشان لگائیں۔

17 (i) اللہ تعالیٰ نے ہمیں جو زندگی دی ہے اسکو برقرار رکھنے کے لئے اہمیت رکھتی ہے۔

(الف) دولت (ب) غذا (ج) عزت (د) صحت

(ii) علم غذائیت سے ہم

(الف) غذا کی ضرورت اور اہمیت جانتے ہیں (ب) اپنی صحت بہتر بناتے ہیں

(ج) اناج گانے کا طریقہ جانتے ہیں (د) اچھا کاروبار کر سکتے ہیں۔

(iii) لحمیات کے ذرائع ہیں۔

(الف) دالیں۔ نمکیات۔ دودھ (ب) گوشت۔ انڈے اور دالیں (ج) سبزیاں۔ پھل اور گوشت (د) چاول۔ دالیں۔ سبزیاں

(iv) روغنیات مرکب ہیں۔

(الف) گھی۔ آکسیجن۔ کاربن (ب) کاربن۔ ہائیڈروجن اور آکسیجن

(ج) مائیکروجن۔ آکسیجن اور پانی (د) امینو ایسڈ۔ آکسیجن اور پانی

(v) لحمیات کی مقدار کم ہونے پر

(الف) قلت خون کا خدشہ پیدا ہو جاتا ہے (ب) ہڈیاں میڑھی ہو جاتی ہیں

(ج) ہڈیاں کمزور ہو جاتی ہیں (د) ہاتھ اور پاؤں میڑھے ہو جاتے ہیں

(vi) حیاتین سی کی زیادہ مقدار ہوتی ہے۔

(الف) رسداریچلوں اور سبزیوں میں (ب) گوشت اور دالوں میں

(ج) دودھ اور دودھ سے بنی اشیاء میں (د) معدنیات میں

(vii) حیاتین الف کی کمی سے

(الف) خون کی کمی ہوتی ہے (ب) رنگ سیاہ پڑ جاتا ہے (ج) آنکھیں متاثر ہوتی ہیں (د) جلد خشک ہو جاتی ہے

(viii) حیاتین ب کی کمی سے ہوتی ہے۔

(الف) صحکن۔ ہڈیوں کی کمزوری (ب) ہڈیوں کی کمزوری (ج) آنکھوں کی کمزوری (د) خشک جلد

(ix) کیلشیم ضروری ہے۔

(الف) جلد کی ترو تازگی کے لئے (ب) اعصابی مضبوطی کے لئے (ج) ہڈیوں کی مضبوطی کے لئے (د) جسم کی مضبوطی کے لئے

(x) آئیوڈین کی کمی سے

(الف) کواشکور (ب) رات کا اندھا پن (ج) رکٹ (د) گھبر کی بیماری

- (xi) فولاد کی کمی کس کا سبب بنتی ہے۔  
 (الف) اندھاپن (ب) کمزوری (ج) اینٹا (د) سھکن
- (xii) بوڑھے لوگوں کی غذا میں زیادہ ہونے چاہئیں۔  
 (الف) کاربوہائیڈریٹ (ب) لحمیات۔ حیاتین (ج) روغنیات (د) معدنی نمکیات
- (xiii) غذا کو اس طرح ترتیب دینا چاہئے کہ  
 (الف) جسمانی ضروریات پوری ہو جائیں (ب) کھانا خوبصورت لگے (ج) کھانا عمدہ اور مہنگا لگے (د) رنگ بھرا ہو
- (xiv) مریض کو کس قسم کے کھانے دینے چاہئیں۔  
 (الف) گرم گرم کھانے (ب) گوشت اور روغن دار کھانے (ج) زود ہضم کھانے (د) چٹ پٹے کھانے
- (xv) اچھی غذا کی خریداری کرنی چاہئے۔  
 (الف) تازگی کو مد نظر رکھ کر (ب) قیمت کو مد نظر رکھ کر (ج) بڑی دوکان سے (د) ضرورت کے مطابق
- (xvi) غذائی اجزاء مائع ہوتے ہیں  
 (الف) دھوپ میں رکھنے سے (ب) زیادہ دھونے سے (ج) زیادہ کائنے سے (د) کم پکانے سے
- (xvii) غذا کو گروہوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔  
 (الف) چار (ب) آٹھ (ج) پانچ (د) دو

# ماڈل پیپر غذا اور غذائیت

برائے سیکنڈری سکول (سالانہ) امتحان 2008 و ما بعد

(حصہ انشائی)

کل نمبر: 68

وقت: 2:40 گھنٹے

نوٹ: حصہ اول میں سے کوئی سے بائیس (22) اور حصہ دوم میں سے کوئی سے تین سوالات حل کریں۔

## حصہ اول

22x2=44

سوال نمبر 1- درج ذیل میں سے کوئی بائیس (22) سوالات کے مختصر جوابات تحریر کریں۔

- (i) غذا سے کیا مراد ہے؟
- (ii) غذا کے اجزاء جسم میں کیا کام سرانجام دیتے ہیں؟
- (iii) صحیح قسم کی غذا سے کیا مراد ہے؟
- (iv) علم غذا کی کیا اہمیت ہے۔
- (v) بچوں میں نئے کھانے کی رغبت پیدا کرنے کا کیا طریقہ ہے۔
- (vi) لحمیات کی تعریف کریں۔
- (vii) امینو ترشے کن جزویات پر مشتمل ہوتے ہیں۔
- (viii) خمیری مادے (Enzyme) سے کیا مراد ہے؟
- (ix) کاربوہائیڈریٹ کی تعریف کریں۔
- (x) روغنیات کن کامرکب ہیں۔ اجزاء کے نام لکھیں۔
- (xi) جسم میں روغن کیا کام انجام دیتے ہیں۔
- (xii) حیاتین کی تعریف کریں۔
- (xiii) جسم میں پانی کے فوائد بتائیں۔
- (xiv) غذائی گروہوں کے نام لکھیں۔
- (xv) لحمیات کی کمی کے نقصان بتائیں۔
- (xvi) کھانا پیش کرنے کے طریقے کون سے ہیں۔
- (xvii) اچھی غذا کی شناخت کیونکر ممکن ہے۔
- (xviii) مچھلی تازہ ہونے کی پہچان کیا ہے۔
- (xix) تازہ مائع کی کیا پہچان ہے؟
- (xx) دوپہر کے کھانے کی ایک عمدہ فہرست بتائیں۔
- (xxi) مریض کے کھانے کی تیاری میں کیا اہم چیز پیش نظر رکھی جاتی ہے۔
- (xxii) پکانے سے پہلے گوشت کی غذائیت کس طرح برقرار رکھی جاتی ہے۔
- (xxiii) غذاؤں کو کس طرح پکانا چاہئے۔
- (xxiv) لحمیات والی غذا کو پکانے کا کیا طریقہ ہے؟
- (xxv) خوراک کو محفوظ اور صاف ستھرا رکھنے کے کیا طریقے ہیں۔
- (xxvi) حیاتین کی اقسام کونسی ہیں؟
- (xxvii) حیاتین اے کی کمی سے کیا نقصان ہوتا ہے؟

- (xxviii) کیلشیم کے ذرائع کون سے ہیں۔
- (xxix) آئیوڈین کی کمی کوئی بیماری کا موجب ہے۔
- (xxx) فولاد کی کمی جسم میں کیا نقصان دیتی ہے؟
- (xxxi) نشتر دار غذاؤں کے نام لکھیں۔
- (xxxii) اہم معدنی نمکیات کے نام لکھیں۔
- (xxxiii) پکانے سے پہلے غذا کی تیاری میں سب سے اہم کیا کام ہے۔

## حصہ دوم

- (24) نوٹ:- کوئی سے تین سوالات کے جوابات تحریر کریں۔ تمام سوالات کے نمبر یکساں ہیں۔
- 8 سوال نمبر 2- علم غذائیت سے کیا مراد ہے؟ تفصیل سے لکھیں۔
- 8 سوال نمبر 3- پانی غذا کا اہم جزو ہے اس کے فوائد کے بارے میں لکھیں۔
- 8 سوال نمبر 4- اچھی صحت کی علامات کوئی ہیں۔ تفصیلاً بیان کریں۔
- 8 سوال نمبر 5- باقاعدہ غذا کے نام اصول کون سے ہیں۔
- 8 سوال نمبر 6- خوراک کی خریداری کے اصول کون سے ہیں۔