

## ماڈل پیپر "غذا اور غذائیت"

برائے سیکنڈری سکول پارٹ۔ II (جماعت دہم) امتحان 2009ء مابعد

حصہ معروضی

وقت: 15 منٹ

کل نمبر: 12

روٹمبر بندسوں میں -----

الفاظ میں -----

نوٹ: اپنا روٹمبر صرف مختص جگہ پر تحریر کریں۔

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

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

سوال نمبر 1- ہر سوال کے دیئے ہوئے چار ممکنہ جوابات میں سے درست جواب پر ( ) کا نشان لگائیں۔ 12

- (i) خوراک کا انتخاب میں ہمیشہ مد نظر رکھنا چاہیے۔  
 (الف) موسم (ب) قیمت (ج) تازگی (د) پسند
- (ii) کھانے کی اشیاء کی خریداری میں پیچان ضروری ہے تا کہ خریدی ہوئی چیز:  
 (الف) چمکتی ہے (ب) خوبصورت ہو (ج) تازہ ہو (د) مٹلی ہو
- (iii) رسداری پھل کی جلد ہونی چاہیے۔  
 (الف) سخت (ب) چمکدار (ج) نرم (د) کچی
- (iv) صبح کے وقت اشیاء ہلتی ہیں۔  
 (الف) سستی (ب) مہنگی (ج) آسانی سے (د) بہترین
- (v) باورچی خانے میں کام کرتے وقت استعمال کرنا چاہئے:  
 (الف) ایپرن (ب) ریشمی کپڑے (ج) سوتی کپڑے (د) ڈھیلے کپڑے
- (vi) کھانا پیش کرنا چاہیے  
 (الف) بیڈروم میں (ب) صحن میں (ج) کھانے کے کمرے میں (د) گھر میں مناسب جگہ پر
- (vii) خوراک پکانے کا مقصد  
 (الف) زود ہضم بنانا (ب) مزید اربنا (ج) پیٹ بھرا (د) دسترخوان سجانا
- (viii) اناج کا استعمال زیادہ غذایت فراہم کرتا ہے۔  
 (الف) باریک پٹا ہوا (ب) زیادہ پٹا ہوا (ج) دیہ کی شکل میں (د) شوربے کی صورت میں
- (ix) کھانے کے برتن دھونے چاہئیں  
 (الف) تیز گرم پانی میں (ب) نیم گرم پانی میں (ج) ٹھنڈے پانی سے (د) کپڑے سے صاف کریں
- (x) تازہ دھوپ والی بزیوں کو سر کے میں بکھونے سے قائم رہتی ہے۔  
 (الف) شکل و صورت (ب) تازگی اور رنگت (ج) رنگ و روپ (د) کھٹی ہو جاتی ہیں
- (xi) دودھ کے نیٹز یا مر جاتے ہیں  
 (الف) ابالنے سے (ب) ٹھنڈا کرنے سے (ج) گرم کرنے سے (د) زیادہ دیر رکھنے سے
- (xii) خمیری مادوں کا عمل ختم کر سکتے ہیں  
 (الف) خوراک کو کھلا رکھنے سے (ب) خوراک کو پکانے سے (ج) خوراک کو کچا رکھنے سے (د) خوراک کو دھونے سے

# ماڈل پیپر "غذا اور غذائیت"

برائے سیکنڈری سکول پارٹ۔ II (جماعت دہم) امتحان 2009ء مابعد

حصہ انشائی

کل نمبر: 48

وقت: 1:45 گھنٹے

نوٹ: حصہ اول میں سے کوئی سے پندرہ (15) اور حصہ دوم میں سے کوئی سے دو سوالات حل کریں۔

## حصہ اول

15x2=30

سوال نمبر 2- درج ذیل میں سے کوئی سے پندرہ (15) سوالات کے مختصر جوابات تحریر کریں۔

- (i) متوازن غذا کی اہمیت بیان کریں۔
- (ii) غذا کی غذائیت برقرار رکھنے کے لئے کونسے اقدامات کرنے چاہئیں
- (iii) باورچی خانے کو کیسے کارآمد بنایا جاسکتا ہے۔
- (iv) ذاتی صفائی میں کن باتوں کو مد نظر رکھا جاتا ہے۔
- (v) کھانا پکانے میں صفائی کی اہمیت بیان کریں۔
- (vi) خوراک کو پکانے کے کتنے طریقے ہیں۔
- (vii) گوشت کو پکانے میں کن باتوں کو مد نظر رکھنا چاہئے۔
- (viii) سبزیاں ہماری صحت کے لئے کیوں ضروری ہیں۔
- (ix) والوں اور چاول کی غذائیت پکاتے وقت کیسے محفوظ کی جاتی ہے۔
- (x) خمیر مادے کی تعریف کریں۔
- (xi) عمل نکمید سے کیا مراد ہے۔
- (xii) جراثیم کیونکر پیدا ہوتے ہیں۔
- (xiii) بچوں اور بزرگوں کو محفوظ کرنے کے طریقے لکھئے۔
- (xiv) خوراک کے خراب ہونے کے اسباب کیا ہیں۔
- (xv) بے ضرر نیکٹریا کی تعریف کریں۔
- (xvi) وٹامن اور معدنی نمکیات کو خوراک میں محفوظ کیسے رکھتے ہیں۔
- (xvii) سبزیاں ڈھک کر کیوں پکائی جاتی ہیں۔
- (xviii) تازہ مچھلی کی کیا پہچان ہے۔
- (xix) برتن دھونے کا طریقہ لکھیں۔
- (xx) دودھ دہی کے فائدے لکھئے۔
- (xxi) پھپھوندی عام طور پر کن اشیاء پر پیدا ہوتی ہے۔
- (xxii) خوراک پکانے کے مقاصد بیان کریں۔

## حصہ دوم

9x2=18

نوٹ: کوئی سے دو سوالات کے جوابات تحریر کریں۔

9

سوال نمبر 3- کھانا پیش کرنے سے پہلے اور بعد میں صفائی کی اہمیت بیان کریں

9

سوال نمبر 4- سبزیاں پکانے کے اصول اور فائدے بیان کریں۔

9

سوال نمبر 5- غذائی خرابی کی روک تھام کیونکر ضروری ہے۔

9

سوال نمبر 6- جہاں بھی خوراک بیچی جاتی ہو یا پکائی جاتی ہو وہاں پر کیا حفاظتی اقدامات ہونے چاہئیں۔

