

## ماڈل پیپر "غذا اور غذائیت"

برائے سیکنڈری سکول پارٹ۔ 1 (جماعت نہم) امتحان 2008ء و ما بعد

حصہ معروضی

وقت: 15 منٹ

کل نمبر: 12

روٹمر بندسوں میں -----

الفاظ میں -----

نوٹ: اپنا روٹمر 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) غذا اور غذائیت ایک ایسی سائنس ہے جس کا تعلق ہے۔  
 (الف) معاشرتی آداب سے (ب) انسانی غذا اور صحت سے (ج) معاشی حالات سے (د) گھریلو عادات سے
- (ii) انسان کی تین بنیادی ضروریات ہیں۔  
 (الف) حرارت، توانائی اور نشوونما جسمانی اعمال (ب) گھر، خوراک اور پانی  
 (ج) پیسہ، ہوا اور خوراک (د) علم، دولت اور صحت
- (iii) غذا ہمارے جسم میں کام انجام دیتی ہے۔  
 (الف) جسمانی نشوونما میں مدد دیتی ہے (ب) جسم کو دبلا کرتی ہے (ج) جسم کو فربہ کرتی ہے (د) جسم میں سستی دور کرتی ہے
- (iv) انسانی جسم میں تمام نمکیات کی نسبت زیادہ مقدار میں پلایا جاتا ہے۔  
 (الف) فاسفورس (ب) آئیوڈین (ج) فولاد (د) کیشیم
- (v) جسم میں ہیموگلوبن بنانے کے لئے درکار ہے۔  
 (الف) نمک (ب) کیشیم (ج) فولاد (د) حرارے
- (vi) کاربوہائیڈریٹس کی ایک گرام مقدار میں حرارے ہوتے ہیں۔  
 (الف) نو (ب) بارہ (ج) چار (د) چھ
- (vii) خوراک میں فاسمن اور معدنی نمکیات کی زیادہ مقدار پائی جاتی ہے۔  
 (الف) گوشت میں (ب) پھلوں اور سبزیوں میں (ج) دودھ میں (د) خشک میوہ جات میں
- (viii) مائینو میڈل کے اجزاء مندرجہ ذیل ہیں۔  
 (الف) آکسیجن، فولاد اور ہائیڈروجن (ب) تمام پھل اور سبزیاں  
 (ج) گندھک اور ہائیڈروجن (د) کاربن، ہائیڈروجن، آکسیجن اور نائٹروجن
- (ix) ہمارا جسم خود بخود تیار کرتا ہے۔  
 (الف) ضروری مائینو میڈل (ب) پروٹین (ج) فاسمن (د) غیر ضروری مائینو میڈل
- (x) خون میں زیادتی کی وجہ سے بلڈ پریشر دل کی بیماریوں کا حملہ ہو سکتا ہے۔  
 (الف) کولیسٹرول (ب) پانی (ج) نمکیات (د) کاربوہائیڈریٹس
- (xi) شب کوری کا مرض کی کمی سے ہوتا ہے۔  
 (الف) وٹامن بی (ب) وٹامن اے (ج) فاسفورس (د) پروٹین
- (xii) گوشت کے بدل کے طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے۔  
 (الف) انڈہ (ب) دالیں (ج) دودھ (د) سبزیاں

# ماڈل پیپر "غذا اور غذائیت"

برائے سیکنڈری سکول پارٹ۔ 1 (جماعت نہم) امتحان 2008ء و ما بعد

## 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) غذائیت سے کیا مراد ہے؟
- (ii) متوازن غذا سے کیا مراد ہے؟
- (iii) پروٹین کی کمی سے پیدا ہونے والی بیماریوں کے نام لکھیں۔
- (iv) پختائی کے ذرائع اور جسم میں کام کے بارے میں لکھیں۔
- (v) کاربوہائیڈریٹ کی کتنی اقسام ہیں؟ نام لکھیں۔
- (vi) شیر شدہ روغنیات سے کیا مراد ہے؟
- (vii) وٹامن سے کیا مراد ہے؟ پختائی میں حل پذیر وٹامن کی اقسام لکھیں۔
- (viii) پروٹین کے اجزاء کے نام لکھئے۔
- (ix) غذا کو کتنے گروہوں میں تقسیم کیا گیا ہے؟ نام لکھئے۔
- (x) دودھ میں کون سے غذائی اجزاء پائے جاتے ہیں؟
- (xi) حاملہ اور دودھ پلانے والی عورتوں کو کتنے حراروں کی ضرورت ہوتی ہے؟
- (xii) بچوں کو کس قسم کی خوراک کی ضرورت ہے؟
- (xiii) معدے کے عارضے میں مبتلا شخص کی خوراک کیسی ہونی چاہئے؟
- (xiv) انسانی جسم کیا ہے؟
- (xv) والدین کو بچوں کے کھانے پینے کی خواہشات کے بارے میں کیا خیال رکھنا چاہئے؟
- (xvi) خوراک کیسی ہونی چاہیے؟
- (xvii) ماتھے میں کون کون سی غذائیں شامل کرنی ضروری ہیں۔
- (xviii) کھانا پیش کرتے وقت کن باتوں کو مد نظر رکھنا ضروری ہے؟
- (xix) کھانا کھانے کے آداب کیا ہیں؟
- (xx) خوراک کی خریداری کے اصول بیان کریں۔
- (xxi) تازہ گوشت کی کیا پہچان ہے؟
- (xxii) ڈبوں میں بننا شیا کی خریداری کیسے کرنی چاہئے؟

## حصہ دوم

9x2=18

نوٹ: کوئی سے دو سوالات کے جوابات تحریر کریں۔

9

سوال نمبر 3- خوراک کی اہمیت پر مفصل نوٹ لکھیں۔

9

سوال نمبر 4- غذا کے چار بنیادی گروہ کے نام اور کام تحریر کریں۔

9

سوال نمبر 5- سکول جانے والے بچوں کی غذائی ضروریات کیونکر اہم ہیں؟ مفصل نوٹ لکھیں۔