

Serial No. of Answer Book
.....

MRD-X-09(A)

EHE(وہم) مبادیات ہوم اکنائمس

Roll No.
.....

Fig. No.

EHE(وہم) مبادیات ہوم اکنائمس Fig. No.

کل وقت: 3 گھنٹے

کل نمبر: 75

وقت: 20 منٹ

نوٹ: اس حصے کیلئے کسی ٹیٹل استعمال کریں۔ اس کاٹ کر لیا دیا جائے وہ لکھنے والے جوابات پر کوئی نمبر نہیں لگے گا۔
سوال 1 کے چار گز جو (الف، ب، ج، د) دیے گئے ہیں۔ درست جواب کا انتخاب سامنے دیے گئے خانے میں لکھیں۔

- 1 سوال 1
- 1) جسم کی نشوونما کیلئے کون سی غذا کی ضرورت ہوتی ہے؟
(الف) چربی (ب) پروٹین (ج) کاربوہائیڈریٹ (د) ماسن
- 2) کون سا ماسن پانی میں حل ہوتا ہے؟
(الف) ماسن اے (ب) ماسن بی (ج) ماسن ڈی (د) ماسن کے
- 3) ماسن B کیلکس کی ماسن کا مجموعہ ہے؟
(الف) 10 (ب) 20 (ج) 25 (د) 15
- 4) چوہا کی کتنے عمر سے بعد بچے کا وزن ڈگنا ہو جاتا ہے؟
(الف) 4-5 مہینے (ب) 10-15 مہینے (ج) 2-1 سال (د) 2-2½ سال
- 5) چکنائی کی روزانہ کتنی ضرورت ہوتی ہے؟
(الف) 10-20 گرام (ب) 70-80 گرام (ج) 50-60 گرام (د) 90-100 گرام
- 6) خوراک کے کثیر نمک کتنے گھنٹے زندہ رہ سکتا ہے؟
(الف) چار گھنٹے (ب) دو گھنٹے (ج) چھ گھنٹے (د) آٹھ گھنٹے
- 7) گلوئی پینا کا ری کیلئے مشہور ہے۔
(الف) گھوڑا (ب) ساہیوال (ج) پیٹھ (د) کونڈ
- 8) کل غذائی اجزاء کی تعداد کتنی ہے؟
(الف) چھ (ب) چار (ج) پانچ (د) آٹھ
- 9) نیلے رنگ کی کمی سے ہائی ہوتی ہے؟
(الف) ہینس (ب) چپ دق (ج) رکنس (د) کوشیو کوور
- 10) موٹی کی گہرائی ماٹرو پر کتنی ہوتی ہے؟
(الف) 60 سم (ب) 40 سم (ج) 50 سم (د) 55 سم
- 11) سرخ لٹوں میں رہنے والے لوگوں کو کون سی غذا کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے؟
(الف) پروٹین (ب) کاربوہائیڈریٹ (ج) چکنائی (د) ماسن
- 12) ایک گرام کاربوہائیڈریٹ میں کتنا ہے؟
(الف) چار حرارے (ب) نو حرارے (ج) چھ حرارے (د) آٹھ حرارے
- 13) دن بھر کی ضروریات کا کتنا حصہ شیشے سے ملتا ہے؟
(الف) $\frac{1}{6}$ (ب) $\frac{1}{4}$ (ج) $\frac{1}{3}$ (د) $\frac{1}{9}$
- 14) کھذا کی ضرورت زیادہ ہوتی ہے۔
(الف) بچوں (ب) جوانوں (ج) لڑکیوں (د) بوڑھوں
- 15) کون سا ماسن خون نچھو کرنے میں مدد دیتا ہے؟
(الف) ماسن بی (ب) ماسن ای (ج) ماسن (د) ماسن کے

مبادیات ہوم اکنامس (وہم) EHE

سیکشن ”ب“

نمبر 36

وقت 2 گھنٹے 40 منٹ

نوٹ:- ہال میں موبائل کالانا اور استعمال کرنا سخت منع ہے

- سوال 2 مندرجہ ذیل سوالات میں سے 9 کے مختصر جوابات تحریر کریں۔ تمام سوالات کے نمبر مساوی ہیں۔
- | | | | |
|-------|--|--------|--|
| i - | عمل تکید سے کیا مراد ہے؟ | ii - | جسم کی توانی ماپنے کی اکائی کو کیا کہتے ہیں؟ تعریف کریں۔ |
| iii - | متوازن غذا سے کیا مراد ہے؟ | iv - | لازمی مینوٹریٹس اور غیر لازمی ٹریٹسوں سے کیا مراد ہے؟ |
| v - | ماہمن اس کی کمی کے اثرات لکھیں۔ | vi - | پکھائی کے فوائد لکھیں۔ |
| vii - | غذا کے انتخاب کے کوئی سے پانچ اصول لکھیں۔ | viii - | کھینے کی منسو بہ بندی کے فوائد لکھیں۔ |
| ix - | ڈیزائن کسے کہتے ہیں؟ اور اس کی اقسام بتائیں۔ | x - | کھریو انصرام کے اصول لکھیں۔ |
| xi - | وسائل سے کیا مراد ہے؟ اور اس کی اقسام لکھیں۔ | xii - | پروٹین کی روزانہ ضرورت اور ذرائع لکھیں۔ |

Q. 2 Answer any Nine (9) of the following questions. Each question carries equal marks.

- What is meant by oxidation?
- What is the measuring unit of energy? Define.
- What is balanced diet?
- What are essential and non essential amino acids?
- Write deficiency symptoms of vitamin A.
- Write advantages of fats.
- Write any five principles of selecting food.
- Write benefits of family planning.
- Write principles of home management.
- What is design? Describe types of design.
- Define resources and what are the types of resource?
- Write daily requirement and sources of protein.

نمبر 24

سیکشن ”ب“

نوٹ کوئی سے تین سوالات کے جوابات تحریر کریں۔ تمام سوالات کے نمبر برابر ہیں۔

NOTE : Attempt any three questions. Each question carries equal marks.

- سوال 3 مختلف نمبر کے لوگوں کی غذائی ضروریات پر نوٹ لکھیں۔
- سوال 4 ماہمن کی درجہ بندی کریں۔ نیز ماہمن B کی وضاحت کریں۔
- سوال 5 آرٹ کی تعریف کریں۔ آرٹ کے کوئی سے دو اصولوں کی وضاحت کریں۔
- سوال 6 کاربوہائیڈریٹ سے کیا مراد ہے؟ یہ ہمارے جسم کیلئے کیوں ضروری ہے؟

- Q. 3 Write a detail note on nutritional requirement for different age groups.
- Q. 4 Classify vitamins. Explain vitamin B.
- Q. 5 Define art. Write an explanation of any two principles of art.
- Q. 6 Explain carbohydrates. Why is it necessary for us?