

Serial No.of Answer book

MRD-E/XII (A)

Roll Number

## غذا اور غذائیت (دہم)

Fig. No. ....

ہال میں موبائل فون لانا بالکل منع ہے

Fig. No. ....

## غذا اور غذائیت (دہم) سیکشن (معروضی)

کل نمبر: 12

وقت: 15 منٹ

نوٹ۔ اس حصے کے لیے یہی شیٹ استعمال کریں۔ کاٹ کر، مٹا کر یا دوبارہ لکھے ہوئے جواب پر کوئی نمبر نہیں ملے گا۔

سوال نمبر 1: ہر جُز کے چار ممکنہ جوابات (الف، ب، ج، د) دیے گئے ہیں۔ درست جواب کا انتخاب کر کے سامنے دیئے گئے خانے میں لکھیں۔

(i) حرارت دے کر پکانے سے غذائیں \_\_\_\_\_ سے پاک ہو جاتی ہیں۔ (الف) فضائی آلودگی (ب) زمینی آلودگی (ج) جراثیمی آلودگی (د) پانی

(ii) روغن کی گہرائی کم ہو تو دامن \_\_\_\_\_ ضائع ہو جاتا ہے۔ (الف) کے (ب) ڈی (ج) اے (د) سی

(iii) گندم سے سے نہایت لذیذ اور زود ہضم خوراک \_\_\_\_\_ تیار کی جاتی ہے۔ (الف) کارن فلیکس (ب) آٹا (ج) دلیہ (د) گوشت

(iv) \_\_\_\_\_ غذا وہ ہے جو فرد کی حالت اور کام کے لحاظ سے توانائی فراہم کرے۔ (الف) مناسب (ب) متوازن (ج) صحت سے بھری (د) پکی ہوئی

(v) عام ہلکا کام کرنے والی عورت کو \_\_\_\_\_ کیلوریز کی ضرورت ہوتی ہے۔ (الف) 1000 (ب) 2000 (ج) 3000 (د) 4000

(vi) جانوروں کے دودھ سے انسانوں کو بچنے والی بیماری \_\_\_\_\_ ہے۔ (الف) تپ دق (ب) فالج (ج) ملیریا (د) کوئی بھی نہیں

(vii) \_\_\_\_\_ کی بیماری وبائی صورت میں پھیلتی ہے۔ (الف) بخار (ب) کینسر (ج) ہیپے (د) دروسر

(viii) سالمونیلوس کا حملہ \_\_\_\_\_ ہوتا ہے۔ (الف) اچانک اور شدید (ب) خاموش اور خطرناک (ج) آہستہ (د) کوئی بھی نہیں

(ix) \_\_\_\_\_ کے زہر پر حرارت یا ابالنے کا کوئی اثر نہیں ہوتا۔ (الف) ڈی ڈی ٹی (ب) ٹاکسن (ج) پوائزن (د) سانپ

(x) باچولزم کے جراثیم خصوصاً اپنا زہر \_\_\_\_\_ میں چھوڑتے ہیں۔ (الف) بند ڈبوں کی خوراک (ب) کھلی خوراک (ج) کچی خوراک (د) ڈبل روٹی

(xi) خناق سے \_\_\_\_\_ میں درد ہو جاتا ہے۔ (الف) پیٹ (ب) کان (ج) گلے (د) کمر

(xii) جن بچوں میں گول کیڑے ہوں وہ اکثر \_\_\_\_\_ ہو جاتے ہیں۔ (الف) پیڑ (ب) پیار (ج) کزور (د) یہ تمام

## غذا اور غذائیت (دہم)

### Food & Nutrition 10th

کل نمبر: 53

وقت: 2 گھنٹے 15 منٹ

(32)

#### سیکشن ”ب“

- سوال نمبر 2- مندرجہ ذیل میں سے صرف آٹھ (8) اجزاء کے جوابات تحریر کریں۔ تمام اجزاء کے نمبر برابر ہیں۔
- i- تھریڈورمز کس طرح ایک سے دوسرے تک پھیلے ہیں؟  
ii- تپ دق کی تعریف کریں۔  
iii- ہیضہ کیا ہے؟  
iv- جانوروں کے گوشت سے پھیلنے والی بیماریوں کے نام لکھیں۔  
v- ہمارے ملک کی اہم ترین غذا کون سی ہے؟  
vi- روغن میں حل ہونے والے وٹامن پر حرارت کا اثر بتائیں۔  
vii- انسانی ہاتھ اور انگلیاں کس طرح خوراک کو جراثیم آلود کرتی ہیں؟  
viii- گنی درم کی روک تھام کس طرح ممکن ہے؟  
ix- انسانی فضلہ کا غذائی آلودگی میں کیا کردار ہے؟  
x- خوراک کی صفائی کیوں ضروری ہے؟

(21)

#### سیکشن ”ج“

- نوٹ: مندرجہ ذیل میں سے صرف تین سوالات کے مفصل جوابات تحریر کریں۔ تمام سوالات کے نمبر برابر ہیں۔
- سوال نمبر 3- کھانے کے اوقات اور آداب تفصیل سے بیان کریں۔
- سوال نمبر 4- حرارت کی مدد سے پکانے کے عمل سے غذا کے اوصاف میں کیا تبدیلیاں ممکن ہیں؟
- سوال نمبر 5- قے اور اسہال کے پھیلنے کے اسباب، علامات اور روک تھام کی تجاویز لکھیں۔
- سوال نمبر 6- متوازن غذا کیا ہے؟ نیز غذا کو مناسب بنانے کے لیے آپ کن باتوں کا خیال رکھیں گے؟

Result.pk