

Serial No. of Answer book

MRD-E/XI (A)

Roll Number

غذا اور غذائیت (نہم)

Fig. No.

ہال میں موبائل فون لانا بالکل منع ہے

Fig. No.

غذا اور غذائیت (نہم)
سیکشن (معروضی)

وقت: 15 منٹ

کل نمبر: 12

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 جُج کے چار ممکنہ جوابات (الف، ب، ج، د) دیے گئے ہیں۔ درست جواب کا انتخاب کر کے سامنے دیئے گئے خانے میں لکھیں۔

(i) کاربوہائیڈریٹس میں ہائیڈروجن کا تناسب _____ ہے۔ (الف) 1/2 (ب) 1/3 (ج) 1/4 (د) 1/5

(ii) اناج میں صرف _____ میں کیروٹین ہوتا ہے۔ (الف) پیلی کئی (ب) سفید کئی (ج) گندم اور چاول (د) آلو

(iii) رکٹس کی بیماری عموماً _____ کو ہوتی ہے۔ (الف) بچوں (ب) بوڑھوں (ج) بکریوں (د) گائے

(iv) خوراک انسان کو زندہ رکھنے کے لیے _____ عمل کی ذمہ دار ہے۔ (الف) حیاتیاتی (ب) نفسیاتی (ج) روحانی (د) کوئی بھی نہیں

(v) غذا ایسی ہو کہ _____ کے مطابق جسم کی پرورش کرے۔ (الف) صحت (ب) قد (ج) عمر (د) رنگ

(vi) غذا میں توانائی ناپنے کی اکائی طبعیات کی اکائی سے _____ گنا بڑی ہے۔ (الف) تین ہزار (ب) ایک ہزار (ج) دو ہزار (د) چار ہزار

(vii) ریبوفلاوین (Reboflavin) وٹامن _____ گروپ کی وٹامن ہے۔ (الف) سی (ب) بی (ج) اے (د) ڈی

(viii) دودھ پلانے والی عورت کو _____ کیلوریز کی ضرورت ہوتی ہے۔ (الف) 2700 (ب) 2600 (ج) 2500 (د) 2800

(ix) سخت اور مشکل سے پکھلنے والا گھی _____ ہے۔ (الف) فائدہ مند (ب) اصلی (ج) مضر صحت (د) کوئی بھی نہیں

(x) جن خطوں میں زیادہ _____ پیدا ہوتی ہے وہاں زیادہ انسان رہتے ہیں۔ (الف) انسانی خوراک (ب) بھری (ج) نمی (د) گوشت

(xi) خوراک کے ان اجناس کو کہتے ہیں جن میں پودے کا پتہ تلوار کی طرح ہوتا ہے۔ (الف) لحمیات (ب) اناج (ج) پھل (د) درخت

(xii) بیماریوں کی وجہ سے شرح اموات _____ کی وجہ سے ہوتی ہیں۔ (الف) ناقص غذا (ب) بداحتیاطی (ج) بے وقت علاج (د) یہ تمام

غذا اور غذائیت (نہم)

Food & Nutrition 9th

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- اجزاء کے لحاظ سے مرغی کے انڈے کی ساخت لکھیں۔
ii- وٹامن ”سی“ کی کمی کے اثرات لکھیں۔
iii- وٹامن ”کے“ کا جسم میں حیاتیاتی عمل لکھیں۔
iv- جسم میں خون پیدا کرنے والے وٹامنز کون سے ہیں؟
v- غذا میں لوہے کے قدرتی ذرائع بیان کریں۔
vi- گائے کے دودھ کا تجزیہ کریں۔
vii- میسرس اور کواشیر کو میں کیا فرق ہے؟
viii- روغنیات کیا ہیں؟
ix- زندگی اور صحت کو برقرار رکھنے والی غذائیں کون سی ہیں؟
x- عمل کے اعتبار سے غذاؤں کی کتنی قسمیں ہیں؟

(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- صحت کی تعریف کریں۔ صحت کا دار و مدار کن باتوں پر ہے؟ صحت کے لیے غذا کی کیا اہمیت ہے؟
- سوال نمبر 4- وٹامن ”اے“ اور ”سی“ کی روزمرہ ضروریات، قدرتی ذرائع، جسم میں عمل اور اس کی کمی کے اثرات لکھیں۔
- سوال نمبر 5- اچھی غذائی کیفیت کی اہم خاصیتیں اور علامات لکھیں۔
- سوال نمبر 6- حمل کی وجہ سے عورت کی غذائی ضروریات میں کیوں اضافہ ہو جاتا ہے؟ غذا کے کن اجزاء کی ضرورت پڑتی ہے اور اس اضافی ضرورت کو کیسے پورا کیا جاسکتا ہے؟

Result.pk