

مبادیات ہوم اکنامکس (دہم) EHE Fig. No.

کل نمبر : 75

کل وقت : 3 گھنٹے

وقت : 20 منٹ

نوٹ: اس حصے کیلئے کسی ٹیٹ استعمال کریں۔ اس کاٹ کر یا دوڑا دے لکھیں۔ ہوائی پرکھائی نہیں لے سکتا۔
سوال 1 ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات (الف، ب، ج، د) دیئے گئے ہیں۔ درست جواب کا انتخاب سامنے دیئے گئے خانے میں لکھیں۔

- (i) جسم کی نشوونما کیلئے کون سی غذا کی ضرورت ہوتی ہے؟
(الف) چربی (ب) پروٹین (ج) کاربوہائیڈریٹ (د) وٹامن
- (ii) کون سا وٹامن پانی میں حل ہوتا ہے؟
(الف) وٹامن اے (ب) وٹامن بی (ج) وٹامن ڈی (د) وٹامن کے
- (iii) وٹامن B کبھی کبھی کون سی وٹامنز کا مجموعہ ہے؟
(الف) 10 (ب) 20 (ج) 25 (د) 15
- (iv) چھوٹے بچوں کے لئے عرصے بعد کچھ کھانا دینا ضروری ہے؟
(الف) 4-5 مہینے (ب) 5-10 مہینے (ج) 1-2 سال (د) 2-2½ سال
- (v) چکنائی کی روزانہ کتنی ضرورت ہوتی ہے؟
(الف) 10-20 گرام (ب) 70-80 گرام (ج) 50-60 گرام (د) 90-100 گرام
- (vi) خوراک کے بغیر انسان کتنے دن زندہ رہ سکتا ہے؟
(الف) چار ہفتے (ب) دو ہفتے (ج) چھ ہفتے (د) آٹھ ہفتے
- (vii) کھجور پینا کون سی بیماری سے روکتا ہے؟
(الف) گھٹیا ہونے (ب) مایوس ہونے (ج) پیٹ بولنے (د) کونیر
- (viii) کل غذائی اجزاء میں سے کون سا غذائی اجزاء ہے؟
(الف) چھ (ب) چار (ج) پانچ (د) آٹھ
- (ix) کھانسی کی کمی سے کیا ہوتی ہے؟
(الف) ہائپر (ب) ہپ ڈنک (ج) رکنسی (د) کوشیڈیکور
- (x) صوفی کی گہرائی عام طور پر کتنی ہوتی ہے؟
(الف) 60 سم (ب) 40 سم (ج) 50 سم (د) 55 سم
- (xi) سرخ رگوں میں رہنے والے لوگوں کو کون سی غذا کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے؟
(الف) پروٹین (ب) کاربوہائیڈریٹ (ج) چکنائی (د) وٹامن
- (xii) ایک گرام کاربوہائیڈریٹ میں کتنا کالری ہے؟
(الف) چار کالری (ب) نو کالری (ج) چھ کالری (د) آٹھ کالری
- (xiii) دن بھر کی ضروریات کا کتنا حصہ شیشے سے ملتا ہے؟
(الف) $\frac{1}{6}$ (ب) $\frac{1}{4}$ (ج) $\frac{1}{3}$ (د) $\frac{1}{9}$
- (xiv) کھانا کھانے کی ضرورت زیادہ ہوتی ہے۔
(الف) بچوں (ب) جوانوں (ج) لڑکیوں (د) بوڑھوں
- (xv) کون سا وٹامن خون بچھڑانے میں مدد دیتا ہے؟
(الف) وٹامن بی (ب) وٹامن ای (ج) وٹامن (د) وٹامن کے

مبادیات ہوم اکنامکس (دہم) 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 توانائی اپنے کی اکائی کو کیا کہتے ہیں؟ تعریف کریں۔ |
| iii - متوازن غذا سے کیا مراد ہے؟ | iv - لازمی مینوٹریٹس اور غیر لازمی تریٹس سے کیا مراد ہے؟ |
| v - مٹامن اے کی کمی کے اثرات لکھیں۔ | vi - پکنائی کے فوائد لکھیں۔ |
| vii - غذا کے انتخاب کے کوئی سے پانچ اصول لکھیں۔ | viii - کھجور کی منسو بہ بندی کے فوائد لکھیں۔ |
| ix - ڈیزائن کسے کہتے ہیں؟ اور اس کی اقسام بتائیں۔ | x - کھریڈو 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 ”د“

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 عمر کے لوگوں کی غذائی ضروریات پر نوٹ لکھیں۔
- سوال 4 مٹامن کی درجہ بندی کریں۔ نیز مٹامن 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?