

غذا اور غذائیت (دہم)

Fig. No.

Fig. No.

ہال میں موبائل فون لانا بالکل منع ہے

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 جگہ 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 دنا من _____ 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) سالمونیلا 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) باجولرم 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 ورم 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۔ فے 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