Serial No.of Answer book	MRD-E/XI (A)	Roll Number
----------------------------	غذااورغذائیت (نہم)	----------------------------

Fic. No. ....

Fic. No. ....

ہال میں موبائل فون لانا بالکل منع ہے

ہال میں موبائل فون لانا بالکل منع ہے

غذااورغذائیت (نہم)

سیکشن (معروضی)

وقت: 15 منٹ　　　　کل نمبر: 12

نوٹ۔ اس حصّے 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) 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 مکئی (ب) سفید مکئی (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 طبیعیات کی اکائی سے ______ گنا بڑی ہے۔ (الف) تین ہزار (ب) ایک ہزار (ج) دو ہزار (د) چار ہزار

(vii) رایبوفلاوین (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 پگھلنے 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) سبزی (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

Result.PK

غذا اور غذائیت (نہم)

Food & Nutrition 9th

کل نمبر:53 وقت:2 گھنٹے 15منٹ

سیکشن "ب" (32)

سوال نمبر2۔ 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۔ میرسمس اور کواشیر کور 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؟

سیکشن "ج" (21)

نوٹ: مندرجہ ذیل میں سے صرف تین سوالات کے مفصل جوابات تحریر کریں۔تمام سوالات کے نمبر برابر ہیں۔

سوال نمبر3۔ صحت کی تعریف کریں۔صحت کا دارومدار کن باتوں پر ہے؟صحت کے لیے غذا کی کیا اہمیت ہے؟

سوال نمبر4۔ وٹامن "اے" اور "سی" کی روزمرہ ضروریات، قدرتی ذرائع، جسم میں عمل اور اس کی کمی کے اثرات لکھیں۔

سوال نمبر5۔ اچھی غذائی کیفیت کی اہم خاصیتیں اور علامات لکھیں۔

سوال نمبر6۔ حمل کی وجہ سے عورت کی غذائی ضروریات میں کیوں اضافہ ہوجاتا ہے؟غذا کے کن اجزاء کی ضرورت پڑتی ہے اور اس اضافی ضرورت کو کیسے پورا کیا جاسکتا ہے؟

Result.pk

Result.PK