

## ماڈل پیپر "غذا اور غذائیت"

برائے سیکنڈری سکول امتحان پارٹ-1 (جماعت نہم)

حصہ معروضی

کل نمبر: 12

وقت: 15 منٹ

سوال نمبر 1- تمام سوالات کے جوابات دی گئی جوابی کاپی پر لکھیے۔ ہر سوال کے 4 (چار) ممکنہ جواب A، B، C اور D دیئے گئے ہیں جس جواب کو آپ درست سمجھیں جوابی کاپی پر اس سوال نمبر کے سامنے A، B، C یا D کے سامنے دیئے گئے دائروں میں سے ایک دائرے کو پین یا مارکر کی سیاہی سے بھریں۔

15

- (i) غذا اور غذائیت ایک ایسی سائنس ہے جس کا تعلق ہے۔  
 (الف) معاشرتی آداب سے (ب) انسانی غذا اور صحت سے (ج) معاشی حالات سے (د) گھریلو عادات سے
- (ii) انسان کی تین بنیادی ضروریات ہیں۔  
 (الف) حرارت، توانائی اور نشوونما جساتی اعمال (ب) گھر، خوراک اور پانی  
 (ج) پیسہ، ہوا اور خوراک (د) علم، دولت اور صحت
- (iii) غذا ہمارے جسم میں کام انجام دیتی ہے۔  
 (الف) جساتی نشوونما میں مدد دیتی ہے (ب) جسم کو دہلا کرتی ہے (ج) جسم کو بڑھانے میں مدد دیتی ہے (د) جسم میں سستی دور کرتی ہے
- (iv) انسانی جسم میں تمام نمکیات کی نسبت زیادہ مقدار میں پایا جاتا ہے۔  
 (الف) فاسفورس (ب) آئیوڈین (ج) فولاد (د) میگنیشیم
- (v) جسم میں ہیموگلوبن بنانے کے لئے درکار ہے۔  
 (الف) نیک (ب) میگنیشیم (ج) فولاد (د) حرارے
- (vi) کاربوہائیڈریٹس کی ایک گرام مقدار میں حرارے ہوتے ہیں۔  
 (الف) نو (ب) بارہ (ج) چار (د) چھ
- (vii) خوراک میں وٹامن اور معدنی نمکیات کی زیادہ مقدار پائی جاتی ہے۔  
 (الف) گوشت میں (ب) پھلوں اور سبز پھلوں میں (ج) دودھ میں (د) خشک میوہ جات میں
- (viii) مائینو آئرن کے اجزاء مندرجہ ذیل ہیں۔  
 (الف) آکسیجن، فولاد اور ہائیڈروجن (ب) تمام پھل اور سبزیاں  
 (ج) گندھک اور ہائیڈروجن (د) کاربن، ہائیڈروجن، آکسیجن اور نائٹروجن
- (ix) ہمارا جسم خود بخود تیار کرتا ہے۔  
 (الف) ضروری مائینو آئرن (ب) پروٹین (ج) وٹامن (د) غیر ضروری مائینو آئرن
- (x) خون میں زیادتی کی وجہ سے بلڈ پریشر دل کی بیماریوں کا حملہ ہو سکتا ہے۔  
 (الف) کولیسٹرول (ب) پانی (ج) نمکیات (د) کاربوہائیڈریٹس
- (xi) شب کو ری کا مرض کی کمی سے ہوتا ہے۔  
 (الف) وٹامن بی (ب) وٹامن اے (ج) فاسفورس (د) پروٹین
- (xii) گوشت کے بدل کے طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے۔  
 (الف) اٹھ (ب) دالیس (ج) دودھ (د) سبزیاں

## ماڈل پیپر "غذا اور غذائیت"

برائے سینکڑری سکول امتحان پارٹ - 1 (جملے صہم)

حصہ ابتدائی

کل نمبر: 18

کل نمبر: 60

وقت: 1:45 گھنٹے

وقت: 2:10 گھنٹے

نوٹ: سوال نمبر 2، 3 اور 4 میں سے کوئی سے 18 (پندرہ) مختصر سوالات کے جوابات تحریر کریں۔ جواب تحریر کرنے کے وقت سوال کا نمبر ضرور تحریر کریں۔  
سوال کا نمبر ضرور تحریر کریں۔

$$18 \times 2 = 36$$

$$15 \times 2 = 30$$

حصہ اول

سوال نمبر 2- مختصر سوالات کے جوابات تحریر کریں۔

سوال نمبر 2- مختصر سوالات کے جوابات تحریر کریں۔

(i) غذا کے عام اصول کون کون سے ہیں؟

(ii) متوازن غذا کا گروہ تحریر کیجئے۔

(iii) آئرن کی کمی کے کیا اثرات ہوتے ہیں؟ اور اس سے کوئی بیماری لاحق ہوتی ہے؟

(iv) زمینی غذاؤں کا کیا فائدہ ہوتا ہے۔ نیز سلا کا استعمال کیوں ضروری ہے؟

(v) ایک دن میں ایک آدھی کوکھی پر مٹی غذا میں کھانی چاہیے۔

(vi) انڈیوں میں بعد اشیاء کی خریداری کیسے کرنی چاہیے۔

(vii) ڈائی سکریٹیز کو کون کا مرکب ہے؟

سوال نمبر 3- مختصر سوالات کے جوابات تحریر کریں۔

سوال نمبر 3- مختصر سوالات کے جوابات تحریر کریں۔

(i) حیاتیات کی تعمیر و نشوونما کرنے والی غذا میں کون کون سی ہیں؟

(ii) حیاتیات میں "ب" کی کمی کن کن بیماریوں کا پیش خیمہ ہے؟

(iii) انسانی جسم کے لیے دودھ ایک مکمل غذا ہے۔ کیسے؟

(iv) غذائی ایسیا کیا ہوتا ہے؟ اور یہ کیسے ہوتا ہے؟

(v) حاملہ اور دودھ پلانے والی عورت کو کس طرح کی خوراک درکار ہوتی ہے۔

(vi) بچوں کا سب سے بڑا غذائی جز کون سا ہوتا ہے؟ دہتر خوان پر پنے پھل کیسے لگتے ہیں؟

(vii) رات کے کھانے میں کیا کیا استعمال کیا جاسکتا ہے؟

سوال نمبر 4- مختصر سوالات کے جوابات تحریر کریں۔

(i) پانی میں حل ہونے والے حیاتین اور جلی میں حل ہونے والے حیاتین کون سے ہیں۔

(ii) انسان کی غذائی ضروریات کا تعین کس طرح کیا جاتا ہے۔

(iii) A کی کمی کے کیا اثرات ہیں؟

(iv) Carapitin کے شکار بچوں کی کیا پہچان ہے؟

(v) مصلحت جات کا استعمال کیسے کرنا چاہیے؟

(vi) پانچ مختلف عمر کے لوگوں کی غذائی ضروریات تحریر کیجئے۔

(vii) پروٹین امارت جسم کے لیے کیوں ضروری ہے۔

حصہ دوم

9x2=18

نوٹ:- کوئی سے دو سوالات کے جوابات تحریر کریں۔

سوال نمبر 5- خوراک کی اہمیت پر مفصل نوٹ لکھیں۔

سوال نمبر 6- غذا کے چار بنیادی گروہ کے نام اور کام تحریر کریں۔

سوال نمبر 7- سکول جانے والے بچوں کی غذائی ضروریات کیونکر اہم ہیں؟ مفصل نوٹ لکھیں۔