

- ۱۔ ہر سوال کے سامنے چار دائرے دیئے گئے ہیں۔ صرف صحیح جواب والا دائرہ بھریں۔
۲۔ دائروں کو شیڈ (بھرنے) کے لیے نیلے یا کالے رنگ کا پن استعمال کریں۔
۳۔ جواب میں ایک سے زائد دائرے بھرنے سے جواب غلط تصور ہوگا۔

سیکشن (الف)

وقت: ۲۰ منٹ

- ۱۔ جسم کے ناکارہ اور مردہ خلیوں کی مرمت اور بحالی کیلئے کس چیز کی ضرورت ہوتی ہے؟
○ پروٹین ○ پانی ○ نمکیات ○ کھیتیم
- ۲۔ اگر خوراک میں نشاستہ اور چکنائی مناسب مقدار میں نہ ہو تو پروٹین ان کی جگہ جسم کو کیا فراہم کرتی ہے؟
○ خوراک ○ توانائی ○ تندرستی ○ ضروری اجزاء
- ۳۔ پروٹین کی مقدار کا تعین ہر شخص کی ----- اور عمر پر منحصر ہے۔
○ قد و قامت ○ کام کی نوعیت ○ جسمانی ضروریات ○ رہن بہن
- ۴۔ سب سے زیادہ چکنائی کا تناسب ----- میں پایا جاتا ہے۔
○ ناریل کے تیل ○ بنا پستی گھی ○ مکھن ○ اخروٹ
- ۵۔ نشاستہ کاربن ہائیڈروجن اور ----- سے مل کر بنتا ہے۔
○ کاربن ○ سلفر ○ کلورین ○ آکسیجن
- ۶۔ پروٹین جسم میں ----- کی شمولیت کی مقدار کو باقاعدہ رکھتا ہے۔
○ کو لیسٹرول ○ کاربن ڈائی آکسائیڈ ○ آکسیجن ○ خوراک
- ۷۔ مکمل تندرستی کیلئے ہماری خوراک میں بدن کے وزن کے اعتبار سے کتنے گرام فی کلو گرام پروٹین ہونی چاہئے؟
○ ۱ ○ ۲ ○ ۳ ○ ۴
- ۸۔ روغنیات کس چیز کو ہضم کرنے میں معاون ہوتے ہیں؟
○ لحمیات ○ نشاستہ ○ حیاتین ○ خوراک

۹۔ حیاتین الف ----- کیلئے ضروری ہے۔

- چلنے پھرنے ○ بڑھنے ○ ہڈیوں ○ قوت مدافعت
- ۱۰۔ ریشے سے مراد خام مال کا وہ تار ہے جو ----- بنانے کے کام آتا ہے۔
○ دھاگہ ○ چادر ○ اون ○ روئی
- ۱۱۔ ہماری خوراک کا تقریباً کتنے فیصد حصہ کاربوہائیڈریٹ سے حاصل ہوتا ہے؟
○ ۵۰ ○ ۵۲ ○ ۵۵ ○ ۶۰

۱۲۔ پروٹین کے اجزائے ترکیبی میں نائٹروجن کا تناسب کتنے فیصد ہے؟

- ۱۶ ○ ۶۱ ○ ۶۰ ○ ۶۶

۱۳۔ جھول دیا ہوا پز اسیتے وقت جھول وار چٹنوں والا حصہ کس طرف ہونا چاہیے؟

- سامنے ○ دائیں ○ بائیں ○ ان میں کوئی نہیں

۱۴۔ سمندر کے پانی سے کوئی چیز کافی مقدار میں حاصل ہوتی ہے؟

- پروٹین ○ آیوڈین ○ رابو فلیون ○ تھایامین

۱۵۔ تانے کا سوت کیسا ہونا چاہیے؟

- مضبوط ○ دلکش ○ نفیس ○ رنگ دار

۱۶۔ ایک سیب میں عموماً کتنی کیلوریز ہوتی ہیں؟

- ۱۰۰ ○ ۳۰۰ ○ ۴۰۰ ○ ۲۰۰

۱۷۔ خوراک کی حرارت ماپنے کیلئے ہمیں حرارت کی ----- کی ضرورت ہوتی ہے۔

- اجزاء ○ اکائی ○ درجہ ○ مقدار

۱۸۔ معدنی نمکیات کو ----- اجزاء بھی کہتے ہیں۔

- قدرتی ○ بنیادی ○ مکمل ○ ضروری