Ghiza aur Khurak ko Samjhna

Sr	Questions	Answers Choice
1	.دودھ اور دودھ سے بنی غذائی اجزا میں شامل ہیں	A. پوٹاشیم ، وٹامن سی، وٹامن بی B. کیلشیم ، فاسفورس، وٹامن اے C. کاربوہائیڈریٹس D. بی کمپلیکس اور آئرن
2	.حاملہ خواتین کو کن غذاؤں کے زائد استعمال سے پرہیز کرنا چاہیے	A. پھل اور سبزیوں سے B. چکنائی والی اور میٹھی اشیاء C. اناج اور دالیں D. دودھ اور دودھ سے بنی اشیاء
3	چوری کی ایک وجہ یہ بھی ہوتی ھے کہ بچہ اپنا بدلی لینا چاہتا ہے	A. ماں باپ سے B. بہن بھائیوں سے C. سکول سے D. اساتذہ سے
4	.شیر خوار بچے کی بہترین غذا ہے	A. گائے کا دودھ B. بھینس کا دودھ C. بکری کا دودھ D. ماں کا دودھ
5	.متوازن غذا کو کس کا مجموعہ کہا جاتا ہے	A. غذائی اجزا کو B. پروٹین کو C. معدنی نمکیات کو D. وٹامن کو
6	.دودھ کس طرح غذائی جزو کا بہترین زریعہ ہے	A. سیلولوز B. آئرن C. وٹامن سی D. کیلشیم
7	.وہ کون سا خاکہ ہے جس میں ایک دن کی غذائی ضروریات پوری کرنے سے متعلق رہنمائی ملتی ہے	A. فوڈ پیرائڈ B. جدول C. غذا کا تعین D. سرونگ سائز
8	چوری کا ایک وجہ یہ بھی ھے کا بچہ اپنا بدلہ لینا چاہتا ہے	A. ماں باپ سے B. بہن بھاپیوں سے C. سکول سے D. اساتذہ سے
9	.دودھ اور دودھ سے بنی ہوئی غذا میں غذائی اجزا شامل ہیں	A. پوٹاشیم، وٹامن بی، وٹامن سی B. کیلشیم، فاسفورس، وٹامن اے C. کاربوہائیڈریٹس D. بی کمپلیکس ، آئرن
10	.غذائی گروہوں کی تعداد ہے	A. دو B. تین C. چار D. چھ
11	تین سے پانچ سال کے بچے کی جسمانی نشوونما ہوتی ھے	A. نہایت تیزی سے B. آہستگی سے C. کم D. بالکل نہیں
12	.گوشت میں چکنائی کی کافی مقدار موجود ہوتی ہے	A. مدنی نمکیات موجود نہیں ہوتے B. کاربوہائیڈریٹس موجود نہیں ہوتے C. پانی موجود نہیں ہوتا D. وٹامنز موجود نہیں ہوتے
13	.آئرن کی یومیہ ضرورت پوری کرنے کے لیے حاملہ خواتین کو استعمال کرنا چاہیے	A. گوشت B. دالیں C. کلیجی ، انڈے گوشت D. پھل اور سبزیاں
14	.جنگ فوڈز کس چیز سے بھر پور ہوتی ہے	A. غذائی قدر B. چکنائی C. غذائی اجزا D. وٹامن اور نمکیات
15	.حرارت ناپنے کی اکائی ہے	A. کیلوری B. میٹر C. نیوٹن D. سینٹی میٹر

16	لڑکوں کو روزانہ کتنی یومیہ کلوریز درکار ہوتی ہے.	A. 2200 تک 2500 سے B. 2400 تک 2800 سے C. 3000 تک 3400 سے D. 3500 تک 4500 سے
17	ماں کے دودھ میں شامل نہیں ہوتا	A. کاربوہائیڈریٹس B. وٹامن اے C. وٹامن سی D. وٹامن ڈی
18	کپاس کو کاٹ کر کپڑا بنایا جاتا ہے،	A. سوتی B. اونی C. ریشمی D. گرم
19	لڑکیوں کو عموما کتنی کلوریز درکار ہوتی ہے.	A. 2200 تک 2500 سے B. 2400 تک 2800 سے C. 2500 تک 2700 سے D. 3000 تک 3500 سے
20	بے جالاڈ پیار اور حد سے زیا دہ بچے کو بیگار دتیی ہے	A. سختی B. نرمی C. ڈانٹ ڈپٹ D. پیار