Ghiza aur Khurak ko Samjhna

Sr	Questions	Answers Choice
1	بالغ مردوں کے لیے یومیہ حراروں کی ضرورت ہوتی ہے.	A. 3000 حرارے B. 4000 حرارے C. 2000 حرارے D. 1600 حرارے
2	ہوم اکنامکس کا اہم مقصد اور قصور	A. گھریلو افلاح و بہود ہے B. شہریت ہے C. توازن ہے D. اضافی ضروریات ہے
3	ڈرنے والے بچوں میں مختلف انجانے سے خوف پیدا ہوتا ہے	A. جھوٹی اور سچی کہانیاں سن لیتے ہیں B. چوروں و ڈاکوں کا خوف پیدا ہو جاتا ہے C. بیماری موت یا شکست کا خوف پیداہو جاتے D. زکورہ تمام
4	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
5	غذائی گروہوں کی تعداد ہے.	A. دو B. تین C. چار D. چھ
6	تین سے پانچ سال کے بچے کی جسمانی نشوونما ہوتی ھے	A. نہایت تیزی سے B. آہستگی سے C. کم D. بالکل نہیں
7	ماں کا دودھ بچے کو کس عمر تک پلایا جاتا ہے.	A. تین ماہ تک B. چھ ماہ تک C. ایک سال تک D. ڈیڑھ سال تک
8	شیر خوار بچے کی بہترین غذا ہے.	A. گائے کا دودھ B. بھینس کا دودھ C. بکری کا دودھ D. ماں کا دودھ
9	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
10	آئرن ، فاسفرست، وٹامن کے بہترین زرائع ہیں.	A. پھل، B. سبزیاں C. انڈے D. گوشت ،مچھلی اور انڈے
11	کس ماہ میں شیر خوار بچے کو مالٹے کا رس دینا شروع کرنا چاہیے.	A. دو ماہ B. پانچ ماہ C. آٹھ ماہ D. بارہ ماہ
12	ننھے بچوں کے لیے اس قسم کے کپڑے موزوں رہتے ہیں جو ہوں	A. مہنگے B. آرام دہ C. سستے ریشمی D. اضافی ضروریات ہے
13	کپاس کو کاٹ کر کپڑا بنایا جاتا ھے،	A. سوتی B. اونی C. ریشمی D. گرم
14	دودھ کس طرح غذائی جزو کا بہترین زریعہ ہے.	A. سیلولوز B. آئرن C. وٹامن سی D. کیلشیم
15	موٹاپے پر اگر بروقت کنٹرول نہ پایا جائے تو کئی بیماریوں کا پیش خیمہ ثابت ہوسکتا ہے.	A. زیابیطس B. دمہ C. سانس کا اکھڑنا D. ا،ب، ج

16	صحت مند شخصیت کی نشونما کیلئیے ضروت ہے کہ پیارؤ تحفظ کے ماحول میں بچے کی تربیت کی جائے	A. ابتدایئ پرورش کی B. بنیادی خصوصیا ت کی C. بنیادی احتیاجات کی D. بنیبادی سہولیات
17	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
18	خواتین کو کی بچوں دیکھ بھال لئے لیے بہتر طریقے معلوم ہونے چاہئیں	A. مناسب غذا کے لیے B. مناست و آریم دو لباس کے لیے C. اچھی تعلیم وتربیت کے D. الف،ب،ج ینوں
19	متوازن غذا کا انتخاب کرتے وقت اس بات کا خیال رکھا جائے کہ جائے کہ صبح کے ناشتہ میں کیلوریز کی مقدار ہونی چاہیے.	A. 40 فیصد B. 25 فیصد C. 35 فیصد D. 60 فیصد
20	متوازن غذا کو کس کا مجموعہ کہا جاتا ہے.	A. غذائی اجزا کو B. پروٹین کو C. معدنی نمکیات کو D. وٹامن کو