

## Home Economics 9th Class Chapter 3 Online Test

Sr	Questions	Answers Choice
1	موٹبے پر اگر بروقت کنٹرول نہ پلی جائے تو کمی بیماریوں کا پیش خیمہ ثابت ہوسکتا ہے۔	A. زیبیطس B. ددم C. سائنس کا اکھڑنا D. اب، ج
2	تین سے پانچ سال کے بچے کی جسمانی شفونما بونی ہے	A. نہایت تیزی سے B. آسٹنگی سے C. کم D. بالکل نہیں
3	خواتین کو کمی بچوں دیکھے بھال لئے بہتر طریقے معلوم ہونے چاہیں	A. مناسب غذا کے لیے B. منسلک و آریم دو لباس کے لیے C. اچھی تعلیم و تربیت کے D. اف بیج پتوں
4	دودھ اور دودھ سے بنی غذائی اجزاء میں شامل ہیں۔	A. پوٹاشیم، وٹامن سی، وٹامن بی B. کلائیم، فلسفورس، وٹامن اے C. کاربوبائیٹریش D. بی کمپلیکس اور اٹرن
5	کپاس کو کلٹ کر کپڑا بنالیا جاتا ہے	A. سوتی B. اونی C. ریشمی D. گرم
6	بوم اکنامکس کا ابم مقصد اور قصور	A. گھریلو افلاج و بہوں B. شہریت ہے C. توازن ہے D. اضافی ضروریات ہے
7	ایک حصہ سروٹنگ برابر ہے۔	A. رہی کا 1+2 B. پیالی چاول کے C. 3+4 پیالی نبی کے D. اب، ج
8	بالغ عورتوں کے لیے یومیہ حرارت کی ضرورت بوتی ہے	A. حرارتے 2000 B. حرارتے 1600 C. حرارتے 1200 D. حرارتے 4000
9	لڑکوں کو روزانہ کتنی یومیہ کلوریز درکار ہوتی ہے	A. سے 2200 تک 2500 B. سے 2400 تک 2800 C. سے 3400 تک 3000 D. سے 3500 تک 4500
10	صحیت مند شخصیت کی شفونما کیلئے ضرورت ہے کہ پیارڈ تحفظ کے ماحول میں بچے کی تربیت کی جائے	A. ابتدائی پرورش کی B. بنیادی خصوصیات کی C. بنیادی احتیاجات کی D. بنیادی سہولیات
11	کس ماہ میں شیر خوار بچے کو مالٹے کارس دینا شروع کرنا چاہیے۔	A. دو ماہ B. پانچ ماہ C. اٹھ ماہ D. بارہ ماہ
12	تھی بچوں کے لیے اس قسم کے کپڑے موزون رہتے ہیں جو بون	A. مہنگے B. ارامد C. سستے ریشمی D. اضافی ضروریات ہے
13	کلائیم کا بہتری جزو ہے۔	A. گوشت B. دالیں C. پهل D. دودھ
14	متوازن غذا کو کس کا مجموعہ کہا جاتا ہے	A. غذائی اجزاء کر B. پروٹین کو C. معدنی نمکیات کو D. وٹامن کو
15	مل کا دودھ بچے کو کس عمر تک پلایا جاتا ہے۔	A. تین ماہ تک B. چھ ماہ تک C. ایک سال تک D. ٹیزیز سال تک

- 16 ایک انڈہ میں پروٹین کی مقدار ہوتی ہے۔  
A. گرام 6  
B. 10 گرام  
C. 15 گرام  
D. 20 گرام
- 17 بالغ مردوں کے لیے یومیہ حراروں کی ضرورت ہوتی ہے۔  
A. 3000 حرارے  
B. 4000 حرارے  
C. 2000 حرارے  
D. 1600 حرارے
- 18 آپ کی زندگی میں بڑی حد تک آپ کی پنی شکیت بہبی موجود ہوتا ہے۔  
A. 60 گرام  
B. 30 گرام  
C. 20 گرام  
D. 80 گرام
- 19 گرام گوشت سے پروٹین حاصل ہوتی ہے 100  
A. پانچ  
B. چار  
C. نو  
D. دس
- 20 مابین غذائیت نے زرائع کے لحاظ سے اشیاء خوردنی کو کتنے بنیادی گروپوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔  
A. مندی نمکیات موجود نہیں ہوتے۔  
B. کاربوبالٹریش موجود نہیں ہوتے۔  
C. پانی موجود نہیں ہوتا۔  
D. وثامن موجود نہیں ہوتے۔
- 21 گوشت میں چکنائی کی کافی مقدار موجود ہوتی ہے۔  
A. پہلی اور سبزیوں سے  
B. چکنائی اور میٹھی اشیاء  
C. انماں اور دالیں  
D. دودھ اور دودھ سے بنی اشیاء
- 22 حاملہ خواتین کو کن غذاوں کے زائد استعمال سے پریز کرنا چاہیے۔  
A. ملن پاپ سے  
B. بہن بہایوں سے  
C. سکول سے  
D. اساتذہ سے
- 23 چوری کا ایک وجہ یہ بھی ہے کہ جو اپنا بدھ لینا چاہتا ہے۔  
A. سے 1800 تک 2100  
B. سے 200 تک 500  
C. سے 2500 تک 2000  
D. سے 2500 تک 3600
- 24 سال کی خاتون جو معتدل آب و بوآ میں ریاش پنیر بو اس کو کیلو ریز کی ضرورت ہوتی ہے 25  
A. گوشت  
B. دالیں  
C. کلیجی، انڈے گوشت  
D. پہلی اور سبزیاں
- 25 انرن کی یومیہ ضرورت پوری کرنے کے لیے حاملہ خواتین کو استعمال کرنا چاہیے۔  
A. غذائی قدر  
B. چکنائی  
C. غذائی اجرا  
D. وثامن اور نمکیات
- 26 جنگ فوٹر کس چیز سے بہر پور ہوتی ہے۔  
A. انرن  
B. کلیشی  
C. کاربوبالٹریش  
D. وثامن اے
- 27 دل، گرشے اور کلیجی میں کون سا غذائی جزو زیادہ مقدار میں پلایا جاتا ہے۔  
A. زیادہ استری کی  
B. بہت کم استری کی  
C. بالکل نہیں  
D. درمیانی استری کی
- 28 معدنی ریشے سے بنے ہوئے کپڑوں کو ضرورت پڑتی ہے  
A. 40 فیصد  
B. 25 فیصد  
C. 35 فیصد  
D. 60 فیصد
- 29 متوازن غذا کا انتخاب کرتے وقت اس بات کا خیال رکھا جائے کہ جائے کہ صبح کے ناشٹہ میں کیلو ریز کی مقدار ہونی چاہیے۔  
A. کیلو ریز  
B. میٹر  
C. نیوٹن  
D. سینٹی میٹر
- 30 حرارت نہیں کی اکائی ہے۔  
A. بہل  
B. سبزیاں  
C. انڈے  
D. گوشت، مجھلی اور انڈے
- 31 انرن، فاسفرست، وثامن کے بہترین زرائع ہیں۔  
A. کوہ کن  
B. جنگلات کاتھے والے  
C. کونٹے کان میں کام کرنے والے  
D. ا، ب، ج
- 32 زیادہ مشقت کا کام کرنے والے افراد میں شامل ہیں۔  
A. سے 2200 تک 2500  
B. سے 2400 تک 2800  
C. سے 2500 تک 2700
- 33 لڑکیوں کو عموماً کہتی کلوریز در کار ہوتی ہے۔

- 34 وثامن سی کی مقدار زیادہ پائی جاتی ہے۔
- A. مالٹے  
B. سنگرے  
C. لیپوں  
D. اب، ج
- 35 مل پاپ کے بعد سب سے بلند درجہ ہوتا ہے
- A. بین بھلیوں کا  
B. اسٹاد کا  
C. دوسروں کا  
D. بسمیلوں کا
- 36 کام کاچ کی نوعیت کے لحاظ سے کون سی ضروریات مختلف ہوئی ہیں۔
- A. تدرستی  
B. غذائی  
C. پانی کی مقدار  
D. تنفسنا
- 37 ڈرنے والے بچوں میں مختلف انجائے 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 پیدا ہو جاتا ہے  
D. رُزگارہ نہام
- 38 دودھ اور دودھ سے بنی ہوئی غذا میں غذائی اجزاء شامل ہیں۔
- A. پوٹاشیم، وثامن بی، وثامن سی  
B. کیلشیم، فلسفورس، وثامن اے  
C. کاربوپائیٹریش  
D. بی کمپلیکس، انرن
- 39 سیزیوں کو کس طرح غذائی کہا جاتا ہے
- A. محافظ  
B. تعمیری  
C. تخلیقی  
D. توانائی سے بہر پور
- 40 لیاس کا الحصار ہوتا ہے
- A. نظریات پر  
B. معائشی اقدار پر  
C. روایات پر  
D. منکروہ نہام
- 41 وہ کون سا خاکہ ہے جس میں ایک دن کی غذائی ضروریات پوری کرنے سے متعلق رینمانی ملتی ہے
- A. فوڈ پیرلانڈ  
B. جدول  
C. غذا کا تعین  
D. سروونگ سلائز
- 42 سریوں کے موسم میں کس غذا کا استعمال بڑھ جاتا ہے
- A. تربیوز  
B. خربوزہ  
C. خشکی میوه جات  
D. مشرومیات
- 43 متوازن غذا کا انتخاب کرتے وقت اس بات کا خیال رکھا جائے کہ صبح کے ناشتمانی میں کیلو ریز کی مقدار بونی چاہیے
- A. فیصد 40  
B. فیصد 25  
C. فیصد 35  
D. فیصد 60
- 44 بچوں کو دودھ پلانا چاہیے
- A. چھ ماہ تک  
B. دس ماہ تک  
C. ٹیزھ سال تک  
D. سال تک 4
- 45 چوری کی ایک وجہ یہ بھی ہوتی ہے کہ بچہ اپنا بدلتی لینا چلتا ہے
- A. مل باپ سے  
B. بین بھلیوں سے  
C. سکول سے  
D. اسلاں سے
- 46 مل کے دودھ میں شامل نہیں ہوتا
- A. وثامن اے  
B. وثامن سی  
C. وثامن ڈی  
D. کاربوپائیٹریش
- 47 افقی خطوط اساس دلاتے ہیں
- A. چڑھائی کا  
B. لمبائی کا  
C. موٹا بونے کا  
D. پتے بونے کا
- 48 بے جالا ڈپار اور حد سے زیادہ بچے کو بیگار دیتی ہے
- A. سختی  
B. نرمی  
C. ڈائنٹ ٹپٹ  
D. پیار
- 49 غذائی گروپوں کی تعداد ہے۔
- A. دو  
B. تین  
C. چار  
D. چھ
- 50 شیر خوار بچے کی بہترین غذا ہے۔
- A. گائے کا دودھ  
B. بہنیں کا دودھ  
C. بکری کا دودھ  
D. مل کا دودھ
- A. سیلوولوز

51 دودھ کس طرح غذائی جزو کا بہترین زریعہ ہے۔

- B. اندرن  
C. وٹامن سی  
D. کلشیم

52 بوم اکنامکس کی تعلیم ایک اچھا شہری بننے پر ثابت ہوتی ہے

- A. غیر معاون  
B. معاون  
C. مناسب  
D. نا مناسب

53 بجou میں جسمانی، حیاتیاتی، جنیاتی، اور معاشی تبدیلیاں پیدا ہوتی ہیں

- A. پانچ سال سے چھ سال کی عمر میں  
B. چھ سال سے اٹھ سال کی عمر میں  
C. اٹھ سے نو سال کی عمر میں  
D. نیوہ سے سترہ سال کی عمر میں