

Ghiza aur Khurak ko Samjhna

Sr	Questions	Answers Choice
1	زیادہ مشقت کا کام کرنے والے افراد میں شامل ہیں	A. کوہ کن B. جنگلات کتنے والے C. کوئلے کان میں کام کرنے والے D. ا، ب، ج
2	لباس کا انحصار ہوتا ہے	A. نظریات پر B. معاشی اقدار پر C. روایات پر D. مذکورہ تمام
3	ایک انڈہ میں پروٹین کی مقدار ہوتی ہے	A. 6 گرام B. 10 گرام C. 15 گرام D. 20 گرام
4	آئرن ، فاسفرسٹ، وٹامن کے بہترین ذرائع ہیں	A. پھل B. سبزیوں C. اٹھے D. گوشت ، مچھلی اور اٹھے
5	آپ کی زندگی میں بڑی حد تک آپ کی اپنی شخصیت میں موجود ہوتا ہے	A. کامیابی کا راز B. ناکامی کا راز C. بیماری کا راز D. خوشگوار ماحول کا راز
6	مل 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
7	لڑکیوں کو عموماً کتنی کلوریز درکار ہوتی ہے	A. 2200 تک B. 2400 تک C. 2500 تک D. 3000 تک
8	گرام گوشت سے پروٹین حاصل ہوتی ہے 100	A. 60 گرام B. 30 گرام C. 20 گرام D. 80 گرام
9	موٹاپے پر اگر بروقت کنٹرول نہ پایا جائے تو کئی بیماریوں کا پیش خیمہ ثابت ہوسکتا ہے	A. زیابطیس B. دمہ C. سانس کا اکھڑنا D. ا، ب، ج
10	شیر خوار بچے کی بہترین غذا ہے	A. گائے کا دودھ B. بھینس کا دودھ C. بکری کا دودھ D. مل کا دودھ
11	افقی خطوط اساس دلاتے ہیں	A. چوڑائی کا B. لمبائی کا C. موٹا ہونے کا D. پتلے ہونے کا
12	کیلشیم کا بہتری جزو ہے	A. گوشت B. دالیں C. پھل D. دودھ
13	بوم اکنامکس کی تعلیم ایک اچھا شہری بننے میں ثابت ہو تی ہے	A. غیر معاون B. معاون C. مناسب D. نامناسب
14	مل کے دودھ میں شامل نہیں ہوتا	A. کاربوہائیڈریٹس B. وٹامن اے C. وٹامن سی D. وٹامن ڈی
15	سبزیوں کو کس طرح غذائیں کہا جاتا ہے	A. محافظ B. تعمیری C. تخلیقی D. توانائی سے بھر پور

16	بچوں کو دودھ پلانا چاہیے	A. چھ ماہ تک B. دس ماہ تک C. تیرہ سال تک D. سال تک 4
17	بے جالڈ پیار اور حد سے زیادہ بچے کو بیگار دیتی ہے	A. سختی B. نرمی C. ڈانٹ ٹیپٹ D. پیار
18	لڑکوں کو روزانہ کتنی یومیہ کلوریز درکار ہوتی ہے	A. 2200 سے 2500 تک B. 2400 سے 2800 تک C. 3000 سے 3400 تک D. 3500 سے 4500 تک
19	غذائی گروہوں کی تعداد ہے	A. دو B. تین C. چار D. چھ
20	دل، گرشے اور کلیجی مین کون سا غذائی جزو زیادہ مقدا میں پایا جاتا ہے	A. آئرن B. کیلشیم C. کاربوہائیڈریٹس D. وٹامن اے