

## Ghiza aur Khurak ko Samjhna

Sr	Questions	Answers Choice
1	ایک حصہ سرونگ برابر ہے	A. 1+2 کا B. 3+4 کے C. 3+4 کے D. ا، ب، ج
2	متوازن غذا کا انتخاب کرتے وقت اس بات کا خیال رکھا جائے کہ صبح کے ناشتہ میں کیلوریز کی مقدار ہونی چاہیے	A. 40 فیصد B. 25 فیصد C. 35 فیصد D. 60 فیصد
3	آئرن ، فاسفرسٹ، وٹامن کے بہترین ذرائع ہیں	A. پھل B. سبزیاں C. اٹھے D. گوشت، مچھلی اور اٹھے
4	دودھ کس طرح غذائی جزو کا بہترین ذریعہ ہے	A. سیلولوز B. آئرن C. وٹامن سی D. کیلشیم
5	آئرن کی یومیہ ضرورت پوری کرنے کے لیے حاملہ خواتین کو استعمال کرنا چاہیے	A. گوشت B. دالیں C. کلیجی ، اٹھے گوشت D. پھل اور سبزیاں
6	بے جالاڈ پیار اور حد سے زیادہ بچے کو بیگار دیتی ہے	A. سختی B. نرمی C. ڈاٹ ڈاٹ ڈاٹ D. پیار
7	کس ماہ میں شیر خوار بچے کو مالتے کا رس دینا شروع کرنا چاہیے	A. دو ماہ B. پانچ ماہ C. آٹھ ماہ D. بارہ ماہ
8	تین سے پانچ سال کے بچے کی جسمانی نشوونما ہوتی ہے	A. نہایت تیزی سے B. آہستگی سے C. کم D. بالکل نہیں
9	بچوں میں جسمانی ، حیاتیاتی، جذباتی، اور معاشرتی تبدیلیاں پیدا ہوتی ہیں	A. پانچ سال سے چھ سال کی عمر میں B. چھ سال سے آٹھ سال کی عمر میں C. آٹھ سے نو سال کی عمر میں D. تیرہ سے سترہ سال کی عمر میں
10	ماں کے دودھ میں شامل نہیں ہوتا	A. کاربوائیڈریٹس B. وٹامن اے C. وٹامن سی D. وٹامن ڈی
11	لباس کا انحصار ہوتا ہے	A. نظریات پر B. معاشی اقدار پر C. روایات پر D. مذکورہ تمام
12	زیادہ مشقت کا کام کرنے والے افراد میں شامل ہیں	A. کوہ کن B. جنگلات کتنے والے C. کونٹے کان میں کام کرنے والے D. ا، ب، ج
13	لڑکیوں کو عموماً کتنی کلوریز درکار ہوتی ہے	A. 2500 تک B. 2400 تک C. 2700 تک D. 3000 تک
14	حرارت ناپنے کی اکائی ہے	A. کیلوری B. میٹر C. نیوٹن D. سینٹی میٹر
15	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

16	دودھ اور دودھ سے بنی ہوئی غذا میں غذائی اجزا شامل ہیں	<p>A. پوٹاشیم، وٹامن بی، وٹامن سی</p> <p>B. کیلشیم، فاسفورس، وٹامن اے</p> <p>C. کاربوہائیڈریٹس</p> <p>D. بی کمپلیکس ، آئرن</p>
17	بالغ عورتوں کے لیے یومیہ حرارے کی ضرورت ہوتی ہے	<p>A. حرارے 2000</p> <p>B. حرارے 1600</p> <p>C. حرارے 1200</p> <p>D. حرارے 4000</p>
18	سردیوں کے موسم میں کس غذا کا استعمال بڑھ جاتا ہے	<p>A. تربوز</p> <p>B. خربوزہ</p> <p>C. خشک میوہ جات</p> <p>D. مشروبات</p>
19	شیر خوار بچے کی بہترین غذا ہے	<p>A. گائے کا دودھ</p> <p>B. بھینس کا دودھ</p> <p>C. بکری کا دودھ</p> <p>D. مل کا دودھ</p>
20	جنگ فوڈز کس چیز سے بھر پور ہوتی ہے	<p>A. غذائی قدر</p> <p>B. چکنائی</p> <p>C. غذائی اجزا</p> <p>D. وٹامن اور نمکیات</p>