

10th Class Home Economics Chapter 1 Introduction to Textile & Clothing KPK Boards Online MCQ's

Sr	Questions	Answers Choice
1	ہر خاندان کے مقاصد حیات اور ہوتے ہیں	A. وعدے B. مسائل C. کچھ خواہشات D. ب، ج دونوں
2	-انسانی جسم کرتا رہتا ہے	A. فارغ B. مسلسل کام C. حرکت D. کچھ بھی نہیں
3	فہرست طعام بناتے وقت اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ یہ مطابق ہو	A. آمدنی اور ضروریات کے B. گھر کے C. افراد کے D. اوقات کے
4	چکنائی دراصل ہوتی ہے مرکب	A. پانی اور حیاتین کا B. گلیسرین اور چکنے ترشوں کا C. وٹامن اور نشاستے کا D. معدنی نمکیات اور پانی کا
5	-جسم کی مناسب نشوونما اور کارکردگی کے لیے ضروری ہے	A. متوازن غذا B. غیر متوازن غذا C. پانی D. ہوا
6	ہمیں ایسی غذاؤں کی ضروریات ہوتی ہے جس میں مقدار شامل ہو مناسب	A. پروٹین، چکنائی کی B. کاربوہائیڈریٹ، وٹامن کی C. نمکیات، پانی کی D. مذکورہ تمام
7	جسم میں آئرن کی کمی سے مرض لاحق ہو جاتا ہے	A. رکتس B. قلت خون (انیمیا) C. سکروی D. شت کوری
8	بیموگلوبن کا اہم جزو ہے	A. سوڈیم B. کیلشیم C. فوسفورس D. آئرن
9	وٹامن جو خون کو منجمد اور گاڑھا کرتا ہے	A. وٹامن اے B. وٹامن سی C. وٹامن کے D. وٹامن ڈی
10	وٹامن اے کی کمی سے مرض لاحق ہو جاتا ہے	A. شب کوری B. رکتس C. سکروی D. بیری بیری
11	غذا میں پروٹین کی کمی سے بیماری لاحق ہو جاتی ہے	A. بیری بیری B. سکروی C. رات کا اندھا پن D. کو اشیہ کور
12	پروٹین کا بنیادی کام ہے	A. مختلف اعضا کی حفاظت کرنا B. جسم کو توانائی و حرارت فراہم کرنا C. جسم کی نشوونما اور تعمیر کرنا D. جسم کو قوت مدافعت فراہم کرنا
13	ہماری خوراک میں کتنے امینو ترشوں کا ہونا ضروری ہے؟	A. چار B. چھ C. آٹھ D. نو
14	پروٹین کی تعمیری اکٹیل ہیں	A. گلیسرین B. چکنے ترشے C. امینو ترشے D. چکنائی
15	زیادہ مشقت کا کام کرنے والوں کو روزانہ چکنائی استعمال کرنی چاہیے	A. 30 گرام سے 40 گرام B. 40 گرام سے 50 گرام C. 50 گرام سے 60 گرام D. 60 گرام سے 70 گرام

