

10th Class Home Economics Chapter 7 Art in Everyday Life KPK Boards Online MCQ's

Sr	Questions	Answers Choice
1	پانی میں حل پذیر وٹامن ہے	A. وٹامن ڈی B. وٹامن بی کمپلیکس C. وٹامن کے D. وٹامن ای
2	وٹامن بی کمپلیکس کتنے وٹامنز کا مجموعہ ہے	A. وٹامن 10 B. وٹامن 15 C. وٹامن 20 D. وٹامن 25
3	وٹامن سی کی کمی سے بیماری لاحق ہو جاتی ہے	A. سکروی B. بیری بیری C. رگنس D. شب کوری
4	وہ وٹامن جو جاری خون کو روکنے اور زخم مندمل کرنے میں مدد دیتا ہے	A. وٹامن سی B. وٹامن اے C. وٹامن ای D. وٹامن ڈی
5	حیوانی انٹریوں میں خود بخود پیدا ہوتا ہے	A. وٹامن اے B. وٹامن کے C. وٹامن سی D. وٹامن ڈی
6	حیوانات میں افزائش نسل کے لیے اہم ہے	A. وٹامن اے B. وٹامن سی C. وٹامن ای D. وٹامن کے
7	ہماری غذا میں پروٹین موجود ہونی چاہیے	A. تقریباً 15 فیصد B. تقریباً 30 فیصد C. تقریباً 20 فیصد D. تقریباً 40 فیصد
8	جگنائی کا بنیادی کام ہے	A. متخلف اعضا کی حفاظت کرنا B. جسم توانائی کو و حرارت فراہم کرنا C. جسم کی نشوونما اور تعمیر کرنا D. جسم کو قوت مدافعت فراہم کرنا
9	کاربوہائیڈریٹس کے زیادہ استعمال سے جسم میں پیدا ہوتے ہیں	A. وٹامن B. معدنی نمکیات C. چکنے ترشے D. امینو ترشے
10	بچہ تین یا چار ہفتے کا ہو جائے تو اسے ضرورت ہوتی ہے	A. وٹامن اے B. وٹامن سی C. وٹامن کے D. وٹامن ڈی
11	نوزائیدہ بچوں کے لیے بہترین غذا ہے	A. ثبے کا دودھ B. مٹل کا دودھ C. گائے کا دودھ D. بھینس کا دودھ
12	کس وقت کے کھانے میں کچی سبزیاں اور پھل زیادہ استعمال کرنے چاہئیں؟	A. ناشتے B. دوپہر کے کھانے C. سہ پہر کے کھانے D. رات کے کھانے
13	اچھے ناشتے سے دن بھر کی ضروریات کا ہمیں حصہ ملتا ہے	A. حصہ 1/3 B. حصہ 1/2 C. حصہ 3/4 D. حصہ 2/3
14	دن کے اچھے آغاز کا ذریعہ ہو سکتا ہے	A. اچھا کھانا B. اچھا ناشتہ C. چائے D. دودھ
15	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 کار کے

