

Home Economics 10 Class Urdu Medium Chapter 2 Online Test

Sr	Questions	Answers Choice
1	نوزائیدہ بچوں کے لیے بہترین غذا ہے	A. ثبے کا دودھ B. ماں کا دودھ C. گائے کا دودھ D. بھینس کا دودھ
2	کس وقت کے کھانے میں کچی سبزیوں اور پھل زیادہ استعمال کرنے چاہئیں؟	A. ناشتے B. دوپہر کے کھانے C. سہ پہر کے کھانے D. رات کے کھانے
3	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
4	دن کے اچھے آغاز کا ذریعہ ہو سکتا ہے	A. اچھا کھانا B. اچھا ناشتہ C. چائے D. دودھ
5	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
6	جسم کے درجہ حرارت کو برقرار رکھنے میں مدد دیتا ہے	A. آئرن B. وٹامن اے C. پانی D. چکنائی
7	جسم میں آکسیجن پہنچانے کا کام کرتا ہے	A. آئرن B. کیلشیم C. فوسفورس D. کاپر
8	جسم میں کیلشیم کی کمی سے بیماری لاحق ہو جاتی ہے	A. رکنس B. بیری بیری C. کواشیر کور D. شب کوری
9	وٹامن بی کمپلیکس کی کمی سے مرض لاحق ہو جاتا ہے	A. سکروی B. بیری بیری C. رکنس D. کواشیر کور
10	خون میں مناسب مقدار موجود رہنے سے جسم کے اعمال درست رہتے ہیں	A. پروٹین کی B. معدنی نمکیات کی C. پانی D. کاربوہائیڈریٹ
11	جسم کی نشوونما اور مرمت کرنے والی غذائیں ہیں	A. وٹامن B. کاربوہائیڈریٹ C. چکنائی D. پروٹین
12	گلیسرین اور مختلف چکنے ترشوں کا مرکب ہیں	A. کاربوہائیڈریٹس B. چکنائی C. پروٹین D. وٹامن
13	جسم کو توانائی فراہم کرنے کا سب سے سستا ذریعہ ہے	A. کاربوہائیڈریٹس B. پروٹین C. وٹامن D. معدنی نمکیات
14	جسم کی مناسب نشوونما اور کارکردگی کیلئے ضروری ہے	A. متوازن غذا B. غیر متوازن غذا C. پانی D. ہوا