

Home Economics 9th Class Chapter 3 Online Test

Sr	Questions	Answers Choice
1	آئرن ، فاسفرسٹ، وٹامن کے بہترین ذرائع ہیں	A. پھل B. سبزیاں C. انڈے D. گوشت، مچھلی اور انڈے
2	دودھ اور دودھ سے بنی ہوئی غذا میں غذائی اجزا شامل ہیں	A. پوٹاشیم، وٹامن بی، وٹامن سی B. کیلشیم، فاسفورس، وٹامن اے C. کاربوہائیڈریٹس D. بی کمپلیکس ، آئرن
3	دودھ اور دودھ سے بنی غذائی اجزا میں شامل ہیں	A. پوٹاشیم ، وٹامن سی، وٹامن بی B. کیلشیم ، فاسفورس، وٹامن اے C. کاربوہائیڈریٹس D. بی کمپلیکس اور آئرن
4	آئرن کی یومیہ ضرورت پوری کرنے کے لیے حاملہ خواتین کو استعمال کرنا چاہیے	A. گوشت B. دالیں C. کلیجی ، انڈے گوشت D. پھل اور سبزیاں
5	ماں کے دودھ میں شامل نہیں ہوتا	A. کاربوہائیڈریٹس B. وٹامن اے C. وٹامن سی D. وٹامن ڈی
6	بچوں کو دودھ پلانا چاہیے	A. چھ ماہ تک B. دس ماہ تک C. تیرہ سال تک D. سال تک 4
7	شیر خوار بچے کی بہترین غذا ہے	A. گائے کا دودھ B. بھینس کا دودھ C. بکری کا دودھ D. مٹی کا دودھ
8	زیادہ مشقت کا کام کرنے والے افراد میں شامل ہیں	A. کوہ کن B. جنگلات کٹنے والے C. کوئلے کان میں کام کرنے والے D. ا، ب، ج
9	سال کی خاتون جو معتدل آب و ہوا میں رہائش پذیر ہو اس کو کیلوریز کی ضرورت ہوتی ہے 25	A. 2100 تک 1800 سے B. 500 تک 200 سے C. 2500 تک 2000 سے D. 3600 تک 2500 سے
10	حرارت ناپنے کی اکتی ہے	A. کیلوری B. میٹر C. نیوٹن D. سینٹی میٹر
11	ایک حصہ سرونگ برابر ہے	A. 1+2 کا B. پیالی چاول کے 3+4 C. پیالی دبی کے 3+4 D. ا، ب، ج
12	وٹامن سی کی مقدار زیادہ پائی جاتی ہے	A. مائٹے B. سنگڑے C. لیموں D. ا، ب، ج
13	ایک انڈے میں پروٹین کی مقدار ہوتی ہے	A. 6 گرام B. 10 گرام C. 15 گرام D. 20 گرام
14	گرام گوشت سے پروٹین حاصل ہوتی ہے 100	A. 60 گرام B. 30 گرام C. 20 گرام D. 80 گرام
15	گوشت میں چکنائی کی کافی مقدار موجود ہوتی ہے	A. مدنی نمکیات موجود نہیں ہوتے B. کاربوہائیڈریٹس موجود نہیں ہوتے C. پانی موجود نہیں ہوتا D. وٹامنز موجود نہیں ہوتے

