

Home Economics 9th Class Chapter 3 Online Test

Sr	Questions	Answers Choice
1	کیلشیم کا بہتری جزو ہے	A. گوشت B. دالیں C. پھل D. دودھ
2	ماہرین غذائیت نے زرائع کے لحاظ سے اشیاء خوردنی کو کتنے بنیادی گروہوں میں تقسیم کیا گیا ہے	A. پانچ B. چار C. نو D. دس
3	موٹاپے پر اگر بروقت کنٹرول نہ پایا جائے تو کئی بیماریوں کا پیش خیمہ ثابت ہوسکتا ہے	A. زیائیطس B. دمہ C. سائس کا اکھڑنا D. انب، ج
4	لڑکوں کو روزانہ کتنی یومیہ کلوریز درکار ہوتی ہے	A. 2200 تک 2500 سے B. 2400 تک 2800 سے C. 3000 تک 3400 سے D. 3500 تک 4500 سے
5	لڑکیوں کو عموماً کتنی کلوریز درکار ہوتی ہے	A. 2200 تک 2500 سے B. 2400 تک 2800 سے C. 2500 تک 2700 سے D. 3000 تک 3500 سے
6	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
7	بالغ عورتوں کے لیے یومیہ حرارے کی ضرورت ہوتی ہے	A. 2000 حرارے B. 1600 حرارے C. 1200 حرارے D. 4000 حرارے
8	بالغ مردوں کے لیے یومیہ حراروں کی ضرورت ہوتی ہے	A. 3000 حرارے B. 4000 حرارے C. 2000 حرارے D. 1600 حرارے
9	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
10	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
11	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
12	کس ماہ میں شیر خوار بچے کو مائٹے کا رس دینا شروع کرنا چاہیے	A. دو ماہ B. پانچ ماہ C. آٹھ ماہ D. بارہ ماہ
13	مل کا دودھ بچے کو کس عمر تک پلایا جاتا ہے	A. تین ماہ تک B. چھ ماہ تک C. ایک سال تک D. تیرہ سال تک
14	سردیوں کے موسم میں کس غذا کا استعمال بڑھ جاتا ہے	A. تربوز B. خربوزہ C. خشک میوہ جات D. مشروبات
15	دل، گرشے اور کلیجی مین کون سا غذائی جزو زیادہ مقداً میں پایا جاتا ہے	A. آئرن B. کیلشیم C. کاربوناٹریٹس D. وٹامن اے

