

Home Economics 10th Class Urdu Medium Online Test

Sr	Questions	Answers Choice
1	بجے کو انڈے کی زردی تھوڑی مقدار میں دینی چاہیے	A. پہلے مہینے میں B. دوسرے مہینے میں C. تیسرے مہینے میں D. چوتھے مہینے میں
2	قریبا ساری دنیا میں ناشتے کا اہم جزو ہے	A. پھل B. سبزیوں C. اناج D. گوشت
3	جوڑوں اور پٹھوں کو نرم رکھتا ہے	A. آئرن B. پروٹین C. پانی D. وٹامن اے
4	جسم سے فاضل مادوں کو خارج کرنے میں مدد دیتا ہے	A. پانی B. معدنی نمکیات C. آئرن D. فوسفورس
5	ایک بالغ انسان کو روزانہ پانی کی مقدار کی ضرورت ہوتی ہے	A. سے 4 گلاس 2 B. سے 6 گلاس 4 C. سے 8 گلاس 6 D. سے 10 گلاس 8
6	بٹیوں اور دانتوں کی نشوونما کے لیے ضروری ہے	A. آئرن B. کالشیئم C. ایوٹین D. کلورین
7	پانی میں حل پذیر وٹامن ہے	A. وٹامن ڈی B. وٹامن بی کمپلیکس C. وٹامن کے D. وٹامن ای
8	وٹامن بی کمپلیکس کتنے وٹامنز کا مجموعہ ہے	A. وٹامن 10 B. وٹامن 15 C. وٹامن 20 D. وٹامن 25
9	وٹامن سی کی کمی سے بیماری لاحق ہو جاتی ہے	A. سکرووی B. بیرری بیرری C. رگتس D. شب کوری
10	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
11	حیوانی انتڑیوں میں خود بخود پیدا ہوتا ہے	A. وٹامن اے B. وٹامن کے C. وٹامن سی D. وٹامن ڈی
12	حیوانات میں افزائش نسل کے لیے اہم ہے	A. وٹامن اے B. وٹامن سی C. وٹامن ای D. وٹامن کے
13	ہماری غذا میں پروٹین موجود ہونی چاہیے	A. تقریباً 15 فیصد B. تقریباً 30 فیصد C. تقریباً 20 فیصد D. تقریباً 40 فیصد
14	چکنائی کا بنیادی کام ہے	A. مختلف 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
15	کاربوہائیڈریٹس کے زیادہ استعمال سے جسم میں پیدا ہوتے ہیں	A. وٹامن B. معدنی نمکیات C. چکنے ترشے D. امینو ترشے

