

Home Economics 10th Class Urdu Medium Online Test

Sr	Questions	Answers Choice
1	جسم میں آئرن کی کمی سے مرض لاحق ہو جاتا ہے	A. رگتس B. (قلت خون) انیمیا C. سکروی D. شت کوری
2	ہیموگلوبن کا اہم جزو ہے	A. سوڈیم B. کیلشیم C. فوسفورس D. انزن
3	وٹامن جو خون کو منجمد اور گاڑھا کرتا ہے	A. وٹامن اے B. وٹامن سی C. وٹامن کے D. وٹامن ڈی
4	وٹامن اے کی کمی سے مرض لاحق ہو جاتا ہے	A. شب کوری B. رگتس C. سکروی D. بیری بیری
5	غذا میں پروٹین کی کمی سے بیماری لاحق ہو جاتی ہے	A. بیری بیری B. سکروی C. رات کا اندھا پن D. کو اشریر کور
6	پروٹین کا بنیادی کام ہے	A. مختلف اعضا کی حفاظت کرنا B. جسم کو توانائی و حرارت فراہم کرنا C. جسم کی نشوونما اور تعمیر کرنا D. جسم کو قوت مدافعت فراہم کرنا
7	ہماری خوراک میں کتنے امینو ترشوں کا ہونا ضروری ہے؟	A. چار B. چھ C. آٹھ D. نو
8	پروٹین کی تعمیری اکائیاں ہیں	A. گلیسرین B. چکنے ترشے C. امینو ترشے D. چکنائی
9	زیادہ مشقت کا کام کرنے والوں کو روزانہ چکنائی استعمال کرنی چاہیے	A. 30 گرام سے 40 گرام B. 40 گرام سے 50 گرام C. 50 گرام سے 60 گرام D. 60 گرام سے 70 گرام
10	چکنائی میں پکے ہوئے کھانوں کا ذائقہ ہوتا ہے	A. نمکین B. میٹھا C. اچھا D. کڑوا
11	ایک گرام چکنائی فراہم کرتی ہے	A. حرارے 3 B. حرارے 4 C. حرارے 5 D. حرارے 9
12	ایک گرام کاربوہائیڈریٹ والی غذا سے حاصل ہوتی ہے	A. حرارے 3 B. حرارے 4 C. حرارے 5 D. حرارے 6
13	غذائی توانائی کی اکائی ہے	A. جول B. واٹ C. حرارے D. کلو گرام
14	کاربوہائیڈریٹس جسم کو فراہم کرتا ہے	A. انرجی و حرارت B. وٹامن C. پروٹین D. آرام
15	غذا کا اہم کام ہے:	A. جسم کی تعمیر و مرمت B. جسم کو انرجی اور حرارت کی فراہمی C. جسم کو کام کرنے میں مدد دینا D. یہ تمام

