

Home-Economics - 9th Class Home Economics Urdu Medium Chapter 3 Preparation

Q1. متوازن خوراک کی تعریف کریں.

Ans 1: متوازن غذا ان ملی جلی غذائوں کا امتزاج ہے۔ جس میں تمام ضروری غذائی اجزاء یعنی پروٹین، کاربوہائیڈریٹس، چکنائی، معدنی نمکیات اور وٹامن مناسب مقدار اور صحیح تناسب میں موجود ہوں یعنی وہ ضرورت سے نہ تو زیادہ ہوں نہ ہی کم۔ اور صحیح تناسب میں موجود ہوں یعنی وہ ضرورت سے نہ تو زیادہ ہوں نہ ہی کم۔

Q2. بنیادی غذائی گروہوں کی فوڈ پیرامیٹرز کسے کہتے ہیں؟

Ans 1: موجودہ دور میں فہرست طعام کی رہنمائی کے لیے فوڈ پیرامیٹرز سے مدد لی جاتی ہے۔ جو مناسب مقدار میں پروٹین کاربوہائیڈریٹس، معدنی نمکیات اور وٹامن فراہم کرتا ہے۔

Q3. غذائی ضروریات پر اثر انداز ہونے والے عوامل کون کون سے ہیں؟ صرف نام لکھیں۔

Ans 1: 1. جسمانی کیفیت 2. جنس 3. کام کاج کی نوعیت 4. موسم 5. جسم کی بناوٹ 6. جسمانی کیفیت

Q4. نو بلوغ افراد کو کیسی خوراک دینی چاہیے؟

Ans 1: نو بلوغ افراد کو بڈیوں کی نشوونما کے لیے کیلشیم کی زیادہ مقدار درکار ہوتی ہے اس لیے دودھ کا وافر استعمال کرنا چاہیے۔ آئرن کو بھی خوراک میں شامل کرنا ضروری ہے۔

Q5. مائیکل جیکسن کے مطابق جنک فوڈ کیا ہے؟

Ans 1: مائیکل جیکسن کے مطابق جنک فوڈ کھانے سے متعلق ایک غیر رسمی اصطلاح ہے جو غذائی قدر میں کم لیکن چکنائی، مٹھاس یا کیلوریز میں زیادہ ہو۔

Q6. مکھن، مارجرین، گھی وغیرہ کیسی غذائیں ہیں۔

Ans 1: مکھن، مارجرین، گھی، بالائی، چربی وغیرہ حرارت و توانائی پہنچانے والی غذائیں ہیں۔ ان کی مدد سے باقی غذائی اجزاء مثلاً وٹامن اے، وٹامن ڈی، وٹامن ای، اور وٹامن کے اپنا کام بہتر طور پر کر سکتے ہیں۔

Q7. فوڈ پیرامیٹرز کیا ہے؟

Ans 1: فوڈ پیرامیٹرز ایک خاکہ ہے جس سے یہ علم ہوتا ہے کہ خوراک میں کون کون سی غذائیں شامل کی جائیں؟ یہ رہنمائی ہمیں صبح غذا منتخب کرنے میں مدد دیتی ہے۔

Q8. سکول جانے سے پہلے بچے کی کیا خوراک ہونی چاہیے؟

Ans 1: قبل از سکول بچوں کو دو کھانوں کے درمیانی وقفے میں پھلوں کے جوس، دودھ دہی، موسمی پھل بسکٹ، رس اور کچی سبزیوں مثلاً گاجر اور ٹماٹر وغیرہ دے کر ان کی غذائی ضروریات کو پورا کیا جاسکتا ہے۔

Q9. غیر متوازن غذا کسے کہتے ہیں؟

Ans 1: وہ غذا یا خوراک جن میں تمام غذائی اجزاء مناسب مقدار میں نہیں ہوتے غیر متوازن غذا کہلاتی ہے

Q10. غذائی ضروریات کی تعریف کریں.

Ans 1: بچپن سے جوانی اور جوانی سے بڑھاپے تک انسان کو مختلف مراحل سے گزرنا پڑتا ہے۔ جسم کے نئے خلیوں کی تعمیر ہو رہی ہوتی ہے جبکہ بعض خلیے حادثات، دباو، بوجھ اور امراض کے باعث ٹوٹتے پھوٹتے ہیں اور ان کی جگہ دوسرے خلیوں کا بننا بھی ضروری ہے یوں زندگی کے ہر دور میں غذائی ضروریات میں اضافہ اور کمی ہوتی رہتی ہے
