

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

Q1. 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 سبزیاں مثلاً گاجر اور ٹماٹر وغیرہ دے کر ان کی غذائی ضروریات کو پورا کیا جاسکتا ہے۔

Q2. غذائی گروہ کسے کہتے ہیں؟

**Ans 1:** ایک صحت مند انسانی جسم کے لیے متوازن غذا اہم ہے۔ جس میں تمام غذائی اجزاء صحیح تناسب میں موجود ہوتے ہیں۔ یہ جانچنے اور پرکھنے کے لیے ماہرین غذائیت نے ذرائع کے لحاظ سے اشیائے خوردنی کو پانچ بنیادی گروہوں میں تقسیم کر دیا ہے۔ جنہیں غذائی گروہ کہتے ہیں۔

Q3. نو بلوغ افراد کو کیسی خوراک دینی چاہیے؟

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

Q4. 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۔

Q5. غذائی ضروریات پر موسم کیسے اثر کرتا ہے؟

**Ans 1:** سردیوں کے موسم میں زیادہ درجہ حرارت و توانائی درکار ہوتی ہے۔ اس لیے مرغن اور تلی ہوئی غذاؤں اور خشک میوہ جات و مغزیات کا استعمال بڑھ جاتا ہے۔ گرمیوں میں مشروبات اور پھلوں کا استعمال بہتات سے کیا جاتا ہے خاص طو پر تربوز، خربوزہ وغیرہ۔ پانی کا استعمال زیادہ مقدار میں ہونے سے خوراک کم کھائی جاتی ہے۔

Q6. 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۔

Q7. 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۔

Q8. بنیادی غذائی گروہوں کی فوڈ پیرامیڈ کسے کہتے ہیں؟

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

Q9. غذائی ضروریات پر اثر انداز ہونے والے عوامل کون کون سے ہیں؟ صرف نام لکھیں۔

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

Q10. 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 کرسکتے ہیں۔