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

Q1. 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.

Q2. 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 ہورہی 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.

Q3. غذا کے بنیادی گروہ کون کون سےہیں؟

Ans 1: غذا کے پانچ بنیادی گروہ درج ذیل ہیں. 1. دودھ اور دودھ سے بنی ہوئی اشیاء. 2. گوشت ، مچھلی ، مرغی اور انڈے 3. سبزیاں 4. اناج اور دالیں. 5. چکنائی اور میٹھی اشیاء.

Q4. نو بلوغ افراد کو کیسی خوراک دینی چاہیے؟

Ans 1: نوبلوغ افراد کو ہڈیوں کی نشونما 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. 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 غذاوں 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. 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.

Q7. 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 کردیا ہے. جنہیں غذائی گروہ کہتے ہیں.

Q8. فوڈ پیرامڈ کے مطابق اناج اور دالوں کے گروہ کی کیا اہمیت ہے؟

Ans 1: فوڈ پیرامڈ میں اناج کے گروہ کو فوقیت دی گئی ہے ایک فرد کو روزانہ 6 سے 11 حصے اناج کے گروہ سے حاصل کرنی چاہئیں. ثابت اناج کی کوئی بھی غذا نہ صرف وٹامن بی اور معدنیات نمکیات بالخصوص زنک مہیا کرتی ہے بلکہ سیلولوز پیٹ بھر جانے کا احساس بھی دلاتے ہیں اور آنت کے کینسر سے بچاو ممکن ہوجاتا ہے.

Q9. فوڈ پیرامڈ کیا ہے؟

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

Q10. 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.
