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

Q1. 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 غذاون 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.

Q2. 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.

Q3. 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.

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 جنس کیسے اثر کرتی ہیں؟

Ans 1: غذا کے تعین میں جنس بھی اثر انداز ہوتی ہے. مردوں کی غذائی ضروریات عورتوں کی نسبتاً زیادہ ہوتی ہیں.کیونکہ مرد زیادہ مشقت کا کام کرتے ہیں نیز مردوں کو ان کی جسمانی بناوٹ اور قد کاٹھ کی وجہ سے بھی زیادہ کیلوریز درکار ہوتے ہیں.

Q6. 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.

Q7. مکھن ، مارجرین ، گھی وغیرہ کیسی غذائیں ہیں.

Ans 1: مکھن، مارھرین ، 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.

Q8. 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.

Q9. 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.

Q10. متوازن اور غیر متوازن خوراک میں کوئی سے دو فرق لکھیں.

Ans 1: متوازی غذا : 1. جسم کی صیح نشونما کے لیے تمام غذائی اجزاء ایک خاص تناسب میں موجود ہوتے ہیں. 2. انسان تندرست و توانا رہتا ہے اور بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت ہوتی ہے.

Ans 2: غیر متوازن غذا : 1. تمام غذائی اجزاء مناسب مقدار میں موجود نہیں ہوتے . 2. جسم کی تمام ضروریات پوری نہ ہونے کے باعث نشونما متاثر ہوتی ہے. انسان کمزور اور لاغر ہوجاتا ہے اور مختلف امراض کا شکار ہوجاتا ہے.
