

Home Economics (U.M) - FA Part 2 Home Economics Urdu Medium Chapter 2 Short Questions Test

Q1. قوت مدافعت کو برقرار رکھنے والی غذائیں کون سی ہیں.

Ans 1: بری سبزیوں، دوسری سبزیوں، گاجر، ترش پھل

Q2. متوازن غذا سے کیا مراد ہے.

Ans 1: متوازن غذا سے مراد ایسی غذا ہے جس میں وہ تمام غذائی اجزا مناسب مقدار میں موجود ہوں جو ہماری صحت و تندرستی کے لیے ضروری ہیں.

Q3. کیمیکل نیوٹریشن کسے کہتے ہیں.

Ans 1: جب غذائیت کی کمی حد سے بڑھ جائے تو انسان کو جو صورتحال ہوجاتی ہے اسے کیمیکل نیوٹریشن کہتے ہیں.

Q4. پروٹینی غذا کسے کہتے ہیں.

Ans 1: ایسی غذائیں جو ہمیں حیوانات سے حاصل ہوتی ہیں جیسے کہ گائے، بکری، مرغی، مچھلی سے اس کو ہم پروٹینی غذا کہتے ہیں.

Q5. حرارے کسے کہتے ہیں.

Ans 1: لحمیات، نشاستہ، اور روغنیات ان سب میں توانائی کے حرارے ہوتے ہیں. یہ حرارے کھلاتے ہیں.

Q6. خوراک کا غیر متوازن ہونے کا احساس کب ہوتا ہے.

Ans 1: خوراک کا غیر متوازن ہونے کا احساس اس وقت ہوتا ہے جب ہم بیمار پڑ جائیں اور صحت متاثر ہو.

Q7. وجیٹیرین کسے کہتے ہیں.

Ans 1: بعض لوگ گوشت کھانا پسند نہیں کرتے اور دالیں، سبزیوں ہی کھانا پسند کرتے ہیں ایسے لوگوں کو وجیٹیرین کہتے ہیں.

Q8. غذائی گروہ سے کیا مراد ہے.

Ans 1: مختلف ماہرین نے خوراک کے اجزا کو مدنظر رکھتے ہوئے اس بات کو مدنظر رکھتے ہیں کہ سارے لوگ غذائی اجزا کا شعور نہیں رکھتے، خوراک کو مختلف گروہوں میں تقسیم کیا ہے. اس کو غذائی گروہ کہتے ہیں.

Q9. ہماری صحت کا ضامن کون سے اجزا ہیں.

Ans 1: پروٹین، لحمیات، نشاستہ، روغنیات، نمکیات، وٹامن اور پانی

Q10. خوراک کا سب سے اہم کردار کیا ہے.

Ans 1: خوراک سب سے اہم کردار یہ ہے کہ وہ ہمارے جسم کو قوت و توانائی فراہم کرتی ہے.