

سمسٹر: بہار 2019
کل نمبر: 100
کامیابی کے نمبر: 40



سطح: میٹرک
پرچہ: غذا اور غذائیت (217)
وقت: تین گھنٹے

نوٹ:- کل پانچ سوال حل کریں۔ پہلا سوال لازمی ہے۔ ہر سوال کے نمبر برابر ہیں۔

- ۱۔ خالی جگہ پُر کریں۔
 - 1، _____ جسم کی نشوونما کے لئے استعمال ہوتی ہے۔
 - 2، 1/2 اکپ مالٹے کے جوس سے _____ گرام حیاتین حاصل ہوتا ہے۔
 - 3، بڑی آنت ایک چوڑی نالی ہوتی ہے جسے _____ کہتے ہیں۔
 - 4، ماہرین کے اندازے کے مطابق پاکستان میں ہر سال تقریباً _____ ایکڑ زمین سیم و تھور کی نذر ہو جاتی ہے۔
 - 5، پندرہ (15) سالہ لڑکے کو روزانہ تقریباً _____ گرام لحمیات کی ضرورت ہے۔
 - 6، انڈے کی سفیدی میں موجود پروٹین کو _____ کہتے ہیں۔
 - 7، ایک دودھ پلانے والی ماں کو تقریباً _____ فیصد اضافی خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔
 - 8، کاربوہائیڈریٹس کی سادہ ترین قسم کو _____ کہتے ہیں۔
 - 9، ایک کپ سو جی _____ اونس کے برابر ہے۔
 - 10، ایک اونس برابر ہے _____ ٹیمبل سپون کے۔
- ۲۔ خوراک کی تقسیم کا افراد کی صحت پر کیا اثر ہے نیز ناقص تقسیم کی وجوہات کیا ہیں؟
- ۳۔ متوازن غذا کیا ہے اور جسم کے مختلف کاموں کے لئے استعمال ہونے والی غذا کیا ہے؟
- ۴۔ نظام انہضام میں معدہ کیا کام کرتا ہے، اشکال کے ساتھ واضح کریں۔
- ۵۔ غذائی ضروریات پر اثر انداز ہونے والے عوامل کو نئے ہیں نیز نوزائیدہ بچوں کی غذائی ضروریات کیا ہیں، اختصار کے ساتھ لکھیں۔
- ۶۔ مینو پلاننگ سے کیا مراد ہے اور اسکی اہمیت، اصول اور فوائد کیا ہیں۔
- ۷۔ خوراک کے مسائل کو کم کرنے کیلئے کیا مناسب اقدامات اور تدابیر اختیار کی جاسکتی ہیں؟
- ۸۔ مندرجہ ذیل پر نوٹ لکھیں۔
 - ا، اشیائے خوردنی کا نامناسب استعمال
 - ب، نوجوان افراد کی غذائی ضروریات