

مشقی کتابچہ (ورک شیٹ)

سبق نمبر: 2

غذائی اور اس کی غذائیت

1. مندرجہ ذیل تمام سوالات کے جوابات اپنی کاپی میں لکھئے۔
 1. صحتمند زندگی کے لئے غذاء کی اہمیت بیان کریں؟
 2. تغذیہ اور غذائیت کسے کہتے ہیں؟
 3. نشاستہ کیا ہے اور اس کے اہم کام اور ذرائع کیا ہیں؟
 4. لحمیات کے ذرائع اور ان کے افعال بیان کریں؟
 5. چکنائی (Fats) کے ذرائع اور ان کے افعال بیان کریں؟
 6. معدنیات (Minerals) کے ذرائع اور ان کے افعال بیان کریں؟
 7. متوازن غذاء سے کیا مراد ہے؟
 8. ناقص تغذیہ بیماریوں سے کیا مراد ہے؟
 9. پروٹین توانائی ناقص تغذیہ سے ہونے والی بیماریوں کے بارے میں لکھئے؟
 10. تغذیہ اور صحت کے درمیان تعلق (Relationship between nutrition & health) بیان کریں؟

II خالی جگہوں کو پر کیجئے؟

1. آنولہ میں پایا جاتا ہے۔
2. گاجر میں پایا جاتا ہے۔
3. اناج میں پایا جاتا ہے۔
4. انڈے میں اور پایا جاتا ہے۔
5. مچھلی میں اور پایا جاتا ہے۔

III صحیح جواب کا انتخاب کیجئے۔

1. کیشیم کی ضرورت اس لیے ہے کہ یہ
()
 - (a) کھانے کو مزے دار بناتا ہے۔
 - (b) ہڈیوں کو مضبوط بناتا ہے۔
 - (c) خون کو جمنے میں مدد کرتا ہے۔
 - (d) دانتوں کو مضبوط بناتا ہے۔

2. لوہے کا بہترین ذریعہ ()
- (a) آیوڈین ملانمک (b) دودھ
- (c) ہرے پتوں والی سبزیاں (d) گیہوں
3. فورٹی فائیڈ نمک (Fortified Salt) میں زیادہ ہے۔ ()
- (a) لوہا (b) آیوڈین
- (c) کیلشیم (d) اوپر کی تینوں چیزیں
4. آیوڈین کی کمی والے آدمی کو ضرور کھانا چاہئے۔ ()
- (a) سمندر سے ملنے والی کھانے کی چیزیں (b) جڑیں اور ٹہنیاں
- (c) دودھ سے بنی چیزیں (d) ریشہ دار کھانا
5. عضلات (Muscles) کو حرکت میں رکھنے کے لیے ضروری ہے۔ ()
- (a) آیوڈین (b) لوہا
- (c) کیلشیم (d) اوپر کی تینوں چیزیں

IV صحیح جوڑے ملائیے۔

- کالم الف کالم ب
1. جسم میں پروٹین کا خاص کام () (a) کھیلنے اور کام کرنے کے لیے توانائی فراہم کرنا۔
2. توانائی فراہم کرنے کے علاوہ () (b) بافتوں کی مرمت اور نشوونما
3. کاربوہائیڈریٹس کا کام () (c) کھانے کو مزے دار بناتا ہے۔
4. وٹامن اور معدنیات () (d) جسم کے نازک اعضاء کی حفاظت کرتا ہے۔
5. پروٹین () (e) جسم کی نشوونما اور بافتوں کی مرمت
6. کاربوہائیڈریٹس () (f) توانائی دینے والے
- (g) () (g) بیماریوں سے لڑنے کی قوت پیدا کرنا