

مشقی کتابچہ (ورک شیٹ)

سبق نمبر: 3

غذائی زمروں

- I مندرجہ ذیل تمام سوالات کے جوابات اپنی کاپی میں لکھئے۔
1. پانچ غذائی زمروں کے نام بتائیں اور ان کے غذائی ذرائع اور ان میں موجود تغذیہ بھی بتائیں؟
2. انڈا مکمل غذا ہے اس بات کو ثابت کریں؟
3. غذائی تبدیلی (Food exchange) سے کیا مراد ہے؟
4. غذائی زمروں کا اہرام (Pyramid of food group) کی وضاحت کریں؟
5. متوازن غذا (Balance Diet) سے کیا مراد ہے؟
6. غذائی منصوبہ بندی (Meal Planning) سے کیا مراد ہے؟
7. غذائی منصوبہ بندی پر اثر انداز ہونے والے عناصر (Factors Affecting Meal Planning) کون کونسے ہیں لکھیے؟
8. غذائی ملاوٹ (Food Adultration) سے کیا مراد ہے؟

II خالی جگہوں کو پر کیجئے۔

1. وٹامن C حاصل کرنے کے لیے سلطانہ سنترے کے بجائے..... کھا سکتی ہے۔
2. آلو بھرے پراٹھے کی جگہ نمہ..... بھرے پراٹھے پکا سکتی ہے۔
3. کاجو کے لڈوؤں کے بجائے سنیتا..... کے لڈو بنا سکتی ہے۔
4. چکی بناتے وقت سمیرہ شکر کے بجائے..... کا استعمال کر سکتی ہے۔
5. پروٹین حاصل کرنے کے لیے پنیر کا سالن پکانے کے بجائے ہدی..... کا سالن پکا سکتی ہے۔

III صحیح جواب کا انتخاب کیجئے۔

1. شالجم، میتھی اور مٹر کی پیداوار ہوتی ہے۔
()
(a) گرما کے موسم میں
(b) سرما کے موسم میں
(c) برسات کے موسم میں
(d) تینوں موسم میں
2. غذائی پلاننگ کرتے وقت گھر کے ہر فرد کا خیال رکھنا چاہئے۔
()
(a) جسمانی حالت کا
(b) ذہنی حالت کا
(c) معاشی حالت کا
(d) کچھ بھی نہیں
3. نومولود بچہ چھ مہینے تک پیتا ہے۔
()
(a) پانی
(b) کھانا
(c) جوس
(d) دودھ

()

4. جسم کی درجہ حرارت کو برقرار رکھنے میں مددگار ہوتی ہے۔

- (a) مونگ پھلی
(b) اِلی
(c) پانی
(d) دودھ

()

5. لوگ اپنی عمر کے مطابق کھاتے ہیں۔

- (a) کھانا
(b) پانی
(c) میوہ
(d) دودھ

صحیح جوڑے ملائیے۔

IV

- | کالم الف | | کالم ب |
|-------------------------|-----|--------------------------|
| 1. خون میں | () | بچوں کا پیٹ بڑھ جاتا ہے۔ |
| 2. جسم کی مناسب نشوونما | () | ہڈیوں اور دانتوں |
| 3. کیلشیم | () | آیوڈین |
| 4. پروٹین کی کمی سے | () | ہیموگلوبن |
| 5. وٹامن C کی کمی سے | () | اسکرومی نام کی بیماری |