

مشقی کتابچہ (ورک شیٹ)

سبق نمبر: 4

پکوان کے طریقے

I مندرجہ ذیل تمام سوالات کے جوابات اپنی کاپی میں لکھئے۔

1. غذا کو پکانے کی اہمیت (Importance of Cooking Food) بیان کیجئے؟
2. غذا پکانے کے طریقے (Method of Cooking food) بیان کیجئے؟
3. تغذیہ کا تحفظ (Conservation of Nutrients) کا کیا مطلب ہے؟
4. غذائی اشیاء کے تغذیاتی قدر میں اضافہ کرنے کے طریقے بیان کیجئے؟

II خالی جگہوں کو پر کیجئے۔

1. تندور میں غذائی اشیاء پکانے کے طریقہ کو کہتے ہیں۔
2. جب غذائی اشیاء پکانے کے لیے ایندھن کے طور پر سورج کی شعاعوں کو استعمال کیا جاتا ہے تو کھانے پکانے کے اس طریقہ کو کہتے ہیں۔
3. گرم ریت میں غذائی اشیاء پکانے کے طریقہ کو کہتے ہیں۔
4. غذائی اشیاء پکانے کا وہ طریقہ ہے جس میں غذائی اشیاء کو ایک بند بلس میں رکھتے ہیں اور اسے گیس، کونے، لکڑی یا بجلی سے گرم کیا جاتا ہے۔
5. جب غذائی اشیاء کو براہ راست آگ پر پکایا جاتا ہے تو اس طریقہ کو کہتے ہیں۔

III صحیح جواب کا انتخاب کیجئے۔

1. کھانا آسانی سے ہضم ہوتا ہے۔
()
(a) انکھولے والا کھانا
(b) ترکاریاں والا کھانا
(c) تیل والا کھانا
(d) شکر والا کھانا
2. خمیر والے کھانے
()
(a) انڈا
(b) آم
(c) چاول
(d) چاول
3. مختلف قسم کی خوردنی اشیاء کا استعمال کرنا۔
()
(a) تال میل کھلاتا ہے۔
(b) ختم ہو جانا کھلاتا ہے۔
(c) بیکنگ یا آنا کھلاتا ہے۔
(d) جراثیم ختم ہو جانا۔

4. لوہے کی کمی کی وجہ سے ()
 (a) گواڑ (b) شوگر (c) ہارٹ اٹیک (d) انیمیا
5. پروٹین نرم ہو جاتے ہیں۔ ()
 (a) گرم کرنے سے (b) پکانے سے (c) دھونے سے (d) کھانے سے

IV صحیح جوڑیاں ملائیے۔

- | کالم الف | | کالم ب |
|------------------------|-----|------------------------|
| 1. دھوکا | () | (a) پروٹین |
| 2. دال | () | (b) بنا |
| 3. پوری | () | (c) زیادہ تیل میں تلنا |
| 4. پراٹھا | () | (d) کم تیل میں تلنا |
| 5. گوشت مچھلی اور انڈا | () | (e) بھاپ میں پکانا |
| | | (f) اُبالنا |