

2- غذاء اور غذائیت

- ☆ اس سبق سے ہم نے یہ سیکھا ہے۔
- (1) اناج، شکر، دالیں، دودھ اور ہری پتہ دار سبزیاں یہ اہم غذائی عناصر ہیں۔
 - (2) کام کرنے کیلئے ہمیں توانائی کی ضرورت ہوتی ہے جو ہمیں غذاء سے حاصل ہوتی ہے۔
 - (3) جسم کو بڑھنے کیلئے، بیماریوں سے لڑنے کیلئے، جسم کی حفاظت کرنے کیلئے توانائی کی ضرورت ہوتی ہے۔
 - (4) غذاء میں موجود غذا کو غذائیت کہتے ہیں۔
 - (5) کاربوہائیڈریٹ، پروٹین، چربی، معدنیات، پانی اور وٹامن یہ غذاء میں موجود غذائیت ہے۔
 - (6) ہمیں اپنی غذاء میں تمام قسم کی غذائی عناصر کا استعمال کرنا چاہئے۔

☆ مندرجہ ذیل سوالات کے جوابات ایک یا دو سطر میں لکھئے۔

- (1) غذاء ہمارے جسم کے لئے کیا اہم کام کرتی ہے؟

.....

.....

- (2) غذاء میں موجود غذائی عناصر کے نام لکھئے۔

.....

.....

- (3) کس غذاء کو کھانے سے شیمیم کو پروٹین ملے گا؟

.....

.....

- (4) ہمارے جسم میں کاربوہائیڈریٹ کا کیا کام ہے؟ اور اسکے ذرائع بتائیے۔

جوڑ ملائیں

- | | | | |
|--------------------|-----|-----|---------------|
| گرم رکھنا | () | (a) | کاربوہائیڈریٹ |
| بیماریوں سے لڑنا | () | (b) | پروٹین |
| توانائی فراہم کرنا | () | (c) | چربی |
| قبض کو دور کرنا | () | (d) | وٹامن |
| بڑھنے میں مدد | () | (e) | ریشے |



مندرجہ ذیل الفاظ سے جملے بنائیں۔

پروٹین، تغذیائی، کاربوہائیڈریٹ، چربی، ریشہ دار، وٹامن، معدنی۔

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....