

## 3 - غذائی زمرے

- ☆ اس سبق سے ہم نے یہ سیکھا ہے۔
- (1) دن بھر میں ہم مختلف قسم کی غذا کھاتے ہیں۔
  - (2) غذا ہمارے جسم میں کئی طرح کے افعال انجام دیتی ہے۔
  - (3) ہر ایک غذا کے تغذیائی عناصر کی معلومات کیلئے غذا کو 5 گروپوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔
  - (4) ایسی غذا جس میں تمام غذائی عناصر موجود ہوں اسے متوازن غذا کہتے ہیں۔

- ☆ مندرجہ ذیل سوالات کے جوابات ایک یا دو سطر میں لکھئے۔
- (1) غذائی زمروں کے نام لکھئے۔ ہر ایک کے لئے ایک مثال دیجئے۔

.....

.....

- (2) غذائی گروپ کی درجہ بندی کس بنیاد پر کی گئی ہے؟

.....

.....

- (3) متوازن غذا کسے کہتے ہیں؟

.....

.....

- (4) غذائی اہرام (Pyramid) کی شکل اتاریں۔

.....

.....

- ☆ مندرجہ ذیل الفاظ سے جملے بنائیں۔
- پھلیاں، متوازن، غذائی زمرے، غذائی گروپ، سبزیاں۔

.....

.....

.....