

1×4 = 4

I: ذیل میں دیئے گئے چار متبادل جواب میں سے صحیح جواب کا انتخاب کر کے لکھئے۔

- (1) راجو نے اپما، روی نے اڈلی، نمیتا نے چپاتی اور نویا نے سبزی والا پلاؤ کھایا۔ اس سے کیا نتیجہ اخذ کیا جاسکتا ہے؟  
 (a) ہماری خوراک میں (b) ہماری خوراک میں (c) ہماری خوراک میں تنوع ہے۔ (d) اوپر دیے گئے سبھی اتحاد ہے۔ مماثلت ہے۔ درست ہیں۔
- (2) جسم کی بڑھوتری اور مرمت کے لیے لازمی پروٹین کس میں زیادہ ہے؟  
 (a) مٹر اور مچھلی (b) چاول اور گھی (c) مکئی اور انڈے (d) باجرہ اور دال
- (3) ایک شخص جس کی گردن کی غدود سوجی ہوئی ہیں، اسے آپ کیا درست ہدایت دے سکتے ہیں؟  
 (a) سبز پتے والی سبزیاں (b) ترش پھل (c) سمندری مچھلی، ادراک، پالک (d) پھل اور سبزیاں
- (4) مونگ پھلی کو کاغذ میں لپیٹ کر دبانے پر کاغذ پر تیل کے داغ کون سی غذائی اجزاء کی نشاندہی کرتے ہیں؟  
 (a) پروٹین (b) نشاستہ (c) چربی (d) وٹامن

1×4 = 4

II: خالی جگہوں کو مناسب الفاظ سے پر کیجئے۔

- (5) ہمارے ملک کے تمام حصوں میں سب سے زیادہ استعمال ہونے والا اناج \_\_\_\_\_ ہے۔
- (6) چینی، شہد اور گنے کے رس میں پایا جانے والا غذائی جزو \_\_\_\_\_ ہے۔
- (7) کھلاڑیوں اور بڑھتے بچوں کے پٹھوں کی نشوونما کے لیے ضروری غذائی جزو \_\_\_\_\_ ہے۔
- (8) وہ وٹامن جو ہمارے جسم میں سورج کی روشنی سے قدرتی طور پر بنتا ہے \_\_\_\_\_ ہے۔

1×4 = 4

III- جوڑ لگائیے۔

ب	الف		
اسکروی	وٹامن A	9	
رات کا اندھا پن	وٹامن B1	10	
رکیٹس	وٹامن C	11	
بیری بیری	وٹامن D	12	

$2 \times 2 = 4$

-IV درج ذیل سوالات کے دو یا تین جملوں میں جواب دیں:

(13) چربی کے چار پودوں اور چار جانوروں کے ذرائع کے نام بتائیں۔

جواب:

(14) آپ کو درج ذیل چیزیں فراہم کی گئی ہیں۔ آپ ان میں سے کس کو ترجیح دیں گے اور کیوں؟

(i) ڈبہ بند پھلوں کا رس (ii) تازہ پھلوں کا رس (iii) تازے پھل

جواب:

$1 \times 4 = 4$

-V درج ذیل سوالات کے تفصیلی جواب دیں:

(15) کھانے میں نشاستہ کی موجودگی کیسے جانچیں؟ وضاحت کریں۔

جواب:

Key Answers

جوابی پرچہ	
1	اوپر دیے گئے سبھی درست ہیں۔
2	مٹر اور مچھلی
3	سمندری مچھلی، ادرک، پالک
4	چربی
5	چاول
6	کاربوہائیڈریٹ
7	پروٹین
8	وٹامن ڈی
9	رات کا اندھا پن
10	بیری بیری
11	اسکروی
12	رکیٹس
13	<ul style="list-style-type: none"> <li>• پودوں کے ذرائع: مونگ پھلی، ناریل، تل، سورج مکھی کا تیل۔</li> <li>• جانوروں کے ذرائع: مکھن، گھی، مچھلی کا تیل، انڈے۔</li> </ul>
14	<p>میں تازے پھل (iii) کو ترجیح دوں گا</p> <p>تازے پھل (iii): یہ سب سے صحت بخش انتخاب ہیں کیونکہ ان میں تمام قدرتی وٹامن، معدنیات، اور سب سے اہم، غذائی ریشے (فیبر) پوری مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔ یہ شکر اور پرزروینوز سے پاک ہوتے ہیں۔</p>
15	<p>کھانے کے نمونے (جیسے آلو) پر چند قطرے آکٹوڈین محلول ڈالیں۔ اگر نمونے میں نشاستہ موجود ہو تو وہ نیلا-کالا رنگ بن جائے گا۔ یہ رنگ کی تبدیلی نشاستہ اور آکٹوڈین کے درمیان کیمیائی تعامل کی وجہ سے ہوتی ہے۔ اگر رنگ نہیں بدلتا، تو نشاستہ موجود نہیں ہے۔ یہ ٹیسٹ آسان اور درست نتائج دیتا ہے۔</p>