

## ماڈل پیپر "غذا اور غذائیت"

برائے سیکنڈری سکول پارٹ۔ II (جماعت دہم) امتحان 2009ء و ما بعد

### حصہ معروضی

وقت: 15 منٹ

کل نمبر: 12

روٹ: ہندسوں میں -----

الفاظ میں -----

نوٹ: اپنا روٹ نمبر صرف مختص جگہ پر تحریر کریں۔

تمام سوالات کے جوابات اسی کا پی پر ہر سوال کے سامنے دی گئی ہدایات کے مطابق حل کریں۔

کاٹ کر، کسی بھی طریقے سے مٹا کر یا لیڈ پنسل سے لکھے ہوئے جوابات غلط تصور ہوں گے۔

سوال نمبر 1- ہر سوال کے دیئے ہوئے چار ممکنہ جوابات میں سے درست جواب پر (✓) کا نشان لگائیں۔ 12

- (i) خوراک کے انتخاب میں ہمیشہ نظر رکھنا چاہیے۔
- (الف) موسم (ب) قیمت (ج) تازگی (د) پسند
- (ii) کھانے کی اشیاء کی خریداری میں پہچان ضروری ہے تاکہ خریدی ہوئی چیز:
- (الف) چمکتی ہے (ب) خوبصورت ہو (ج) تازہ ہو (د) میلی ہو
- (iii) رسداری پھل کی جلد ہونی چاہیے۔
- (الف) سخت (ب) چمکدار (ج) نرم (د) کچی
- (iv) صبح کے وقت اشیاء ملتی ہیں۔
- (الف) سستی (ب) مہنگی (ج) آسانی سے (د) بہترین
- (v) باورچی خانے میں کام کرتے وقت استعمال کرنا چاہئے:
- (الف) ایپرن (ب) ریشمی کپڑے (ج) سوتی کپڑے (د) ڈھیلے کپڑے
- (vi) کھانا پیش کرنا چاہیے
- (الف) بیڈروم میں (ب) مہن میں (ج) کھانے کے کمرے میں (د) گھر میں مناسب جگہ پر
- (vii) خوراک پکانے کا مقصد
- (الف) زود ہضم بنانا (ب) مزیدار بنانا (ج) پیٹ بھرنا (د) دسترخوان سجانا
- (viii) اناج کا استعمال زیادہ غذائیت فراہم کرتا ہے۔
- (الف) باریک پسا ہوا (ب) زیادہ پکا ہوا (ج) دلیہ کی شکل میں (د) شوربے کی صورت میں
- (ix) کھانے کے برتن دھونے چاہئیں
- (الف) تیز گرم پانی میں (ب) نیم گرم پانی میں (ج) ٹھنڈے پانی سے (د) کپڑے سے صاف کریں
- (x) تازہ اور چھوں والی سبزیوں کو سر کے میں بھوننے سے قائم رہتی ہے۔
- (الف) شکل و صورت (ب) تازگی اور رنگت (ج) رنگ و روپ (د) کھٹی ہو جاتی ہیں
- (xi) دودھ کے بکٹریا مر جاتے ہیں
- (الف) اہلنے سے (ب) ٹھنڈا کرنے سے (ج) گرم کرنے سے (د) زیادہ دیر رکھنے سے
- (xii) خمیری مادوں کا عمل ختم کر سکتے ہیں
- (الف) خوراک کو کھلا رکھنے سے (ب) خوراک کو پکانے سے (ج) خوراک کو کچا رکھنے سے (د) خوراک کو دھونے سے



## ماڈل پیپر "غذا اور غذائیت"

برائے سیکنڈری سکول پارٹ۔ II (جماعت دہم) امتحان 2009ء مابعد

کل نمبر: 48

حصہ انشائی

وقت: 1:45 گھنٹے

نوٹ: حصہ اول میں سے کوئی سے پندرہ (15) اور حصہ دوم میں سے کوئی سے دو سوالات حل کریں۔

### حصہ اول

15x2=30

سوال نمبر 2- درج ذیل میں سے کوئی سے پندرہ (15) سوالات کے مختصر جوابات تحریر کریں۔

- (i) متوازن غذا کی اہمیت بیان کریں۔
- (ii) غذا کی غذائیت برقرار رکھنے کے لئے کون سے اقدامات کرنے چاہئیں
- (iii) باورچی خانے کو کیسے کارآمد بنایا جاسکتا ہے۔
- (iv) ذاتی صفائی میں کن باتوں کو مد نظر رکھا جاتا ہے۔
- (v) کھانا پکانے میں صفائی کی اہمیت بیان کریں۔
- (vi) خوراک کو پکانے کے کتنے طریقے ہیں۔
- (vii) گوشت کو پکانے میں کن باتوں کو مد نظر رکھنا چاہیے۔
- (viii) سبزیاں ہماری صحت کے لئے کیوں ضروری ہیں۔
- (ix) دالوں اور چاول کی غذائیت پکاتے وقت کیسے محفوظ کی جاتی ہے۔
- (x) خمیر مادے کی تعریف کریں۔
- (xi) عمل تکسید سے کیا مراد ہے۔
- (xii) جراثیم کیونکر پیدا ہوتے ہیں۔
- (xiii) پھلوں اور سبزیوں کو محفوظ کرنے کے طریقے لکھئے۔
- (xiv) خوراک کے خراب ہونے کے اسباب کیا ہیں۔
- (xv) بے ضرر بیکٹریا کی تعریف کریں۔
- (xvi) وٹامن اور معدنی نمکیات کو خوراک میں محفوظ کیسے رکھتے ہیں۔
- (xvii) سبزیاں ڈھک کر کیوں پکائی جاتی ہیں۔
- (xviii) تازہ مچھلی کی کیا پہچان ہے۔
- (xix) برتن دھونے کا طریقہ لکھیں۔
- (xx) دودھ دہی کے فائدے لکھئے۔
- (xxi) پھپھوندی عام طور پر کن اشیاء پر پیدا ہوتی ہے۔
- (xxii) خوراک پکانے کے مقاصد بیان کریں۔

### حصہ دوم

9x2=18

نوٹ: کوئی سے دو سوالات کے جوابات تحریر کریں۔

9

سوال نمبر 3- کھانا پیش کرنے سے پہلے اور بعد میں صفائی کی اہمیت بیان کریں

9

سوال نمبر 4- سبزیاں پکانے کے اصول اور فائدے بیان کریں۔

9

سوال نمبر 5- غذائی خرابی کی روک تھام کیونکر ضروری ہے۔

9

سوال نمبر 6- جہاں بھی خوراک بنی جاتی ہو یا پکائی جاتی ہو وہاں پر کیا حفاظتی اقدامات ہونے چاہئیں۔

