

Home Economics 9th Class Chapter 3 Online Test

| Sr | Questions | Answers Choice |
|----|--|---|
| 1 | معدنی ریش سے بنے بونے کچھوں کو ضرورت پڑتی ہے | A. زیادہ استری کی B. بہت کم استری کی C. بالکل نہیں D. درمیانی استری کی |
| 2 | تنے بچوں کے لیے اس قسم کے کچھے موزوں رہتے ہیں جو بون | A. مہنگے B. ارامدہ C. سستے ریشمی D. اضافی ضروریات ہے |
| 3 | بوم اکنامکس کا ایم مقصد اور قصور | A. گھریلو افلاح و بہود ہے B. شرپیت ہے C. توازن ہے D. اضافی ضروریات ہے |
| 4 | خواتین کو کی بچوں دیکھے بہل لئے لیے بہتر طریقے معلوم ہونے چاہیں | A. مناسب غذا کے لیے B. مناسن و آریم دو لباس کے لیے C. اچھی تعلیم و تربیت کے D. الف ب بج یعنی |
| 5 | آپ کی زندگی میں بڑی حد تک آپ کی اپنی شکیت ہیں موجود ہوتا ہے: | A. کامیابی کا راز B. ناکامی کا راز C. بیماری کا راز D. خوشگوار ماحول کا راز |
| 6 | مل پاپ کے بعد سب سے بلند درجہ ہوتا ہے | A. بین بھائیوں کا B. استاد کا C. دوستوں کا D. بمسیلیوں کا |
| 7 | کپاس کو کلٹ کر کپڑا بنایا جاتا ہے | A. سوتی B. اوٹی C. ریشمی D. گرم |
| 8 | صحت مند شخصیت کی شونما کیا ہے ضرورت ہے کہ پیارو تحفظ کے ماحول میں بچے کی تربیت کی جائے | A. اینڈالی پروز کی B. بنیادی خصوصیات کی C. بنیادی احتجاجات کی D. بنیادی سبوالیات |
| 9 | افقی خطوط اساس دلاتے ہیں | A. چوڑائی کا B. لمبائی کا C. موٹا ہونے کا D. پتلے ہونے کا |
| 10 | چوری کا ایک وجہ یہ بھی ہے کہ بچہ اپنا بدلم لینا چاہتا ہے | A. مل پاپ سے B. بین بھائیوں سے C. سکول سے D. اساتذہ سے |
| 11 | چوری کی ایک وجہ یہ بھی ہوتی ہے کہ بچہ اپنا بدلم لینا چاہتا ہے | A. مل پاپ سے B. بین بھائیوں سے C. سکول سے D. اساتذہ سے |
| 12 | ڈرنے والے بچوں میں مختلف انجائے سے خوف پیدا ہوتا ہے | A. جھوٹی اور سچی کہانیاں سن لیتے ہیں B. چوروں و ڈاکوں کا خوف پیدا ہوتا ہے C. بیماری موت یا شکست کا خوف پیدا ہوتا ہے D. زکرہ تمام |
| 13 | تین سے پانچ سال کے بچے کی جسمانی شعور نما بوتی ہے | A. نہیت تیزی سے B. اپسٹکی سے C. کم D. بالکل نہیں |
| 14 | بے جلا ڈپار اور حد سے زیادہ بچے کو بیگار دتی ہے | A. سختی B. نرمی C. ڈاٹنٹ پٹٹ D. پیار |
| 15 | لباس کا انحصار ہوتا ہے | A. نظریات پر B. معائشی اقدار پر C. روایات پر D. منکوہ تمام |

| | | |
|----|--|---|
| | | غیر معاون |
| 16 | بوم اکنامکس کی تعلیم ایک اچہا شہری بننے بیں ثبت ہوتی ہے | A. معاون B. مناسب C. نا مناسب |
| 17 | متوازن غذا کو کس کا مجموعہ کہا جاتا ہے۔ | A. غذائی اجزا کو B. پروٹین کو C. معدنی نمکیات کو D. وٹامن کو |
| 18 | غذائی گروبوں کی تعداد ہے۔ | A. دو B. تین C. چار D. چھ |
| 19 | سیزیوں کو کس طرح غذائیں کہا جاتا ہے۔ | A. محافظ B. تعمیری C. تخلیقی D. توانائی سے بہر پور |
| 20 | جنگ فوٹر کس چیز سے بہر پور ہوتی ہے۔ | A. غذائی قدر B. چکالی C. غذائی اجزا D. وٹامن اور نمکیات |
| 21 | کام کا ج کی نوعیت کے لحاظ سے کون سی ضروریات مختلف ہوتی ہیں۔ | A. تدرستی B. غذائی C. پانی کی مقدار D. نشوونما |
| 22 | وہ کون سا خاکہ ہے جس میں ایک دن کی غذائی ضروریات پوری کرنے سے متعلق رینمانی ملتی ہے۔ | A. فوڈ پیرلانڈ B. جدول C. غذا کا تعین D. سرونگ سلائز |
| 23 | دودھ کس طرح غذائی جزو کا بہترین زریعہ ہے۔ | A. سیلوولوز B. ائرن C. وٹامن سی D. کلیشم |
| 24 | دل، گرشے اور کلیجی مین کون سا غذائی جزو زیادہ مقدار میں پلاپا جاتا ہے۔ | A. ائرن B. کلیشم C. کاربوبیٹریش D. وٹامن اے |
| 25 | سردیوں کے موسم میں کس غذا کا استعمال بڑھ جاتا ہے۔ | A. تربیوز B. خربوزہ C. خشک میوه جات D. مشروبات |
| 26 | مل کا دودھ بچے کو کس عمر تک پلاپا جاتا ہے۔ | A. تین ماہ تک B. چھ ماہ تک C. ایک سال تک D. بیٹھ سال تک |
| 27 | کس ماہ میں شیر خوار بچے کو مالٹے کارس دینا شروع کرنا چاہیے۔ | A. دو ماہ B. پانچ ماہ C. اٹھ ماہ D. بارہ ماہ |
| 28 | حاملہ خواتین کو کن غذاؤں کے زائد استعمال سے پریز کرنا چاہیے۔ | A. پہل اور سیزیوں سے چکانی والی اور میٹھی اشیاء B. انماج اور دالیں C. دودھ اور دودھ سے بنی اشیاء |
| 29 | متوازن غذا کا انتخاب کرتے وقت اس بات کا خیال رکھا جائے کہ جائے کہ صبح کے ناشٹہ میں کیلو ریز کی مقدار بونی چاہیے۔ | A. 40 B. 25 C. 35 D. 60 |
| 30 | متوازن غذا کا انتخاب کرتے وقت اس بات کا خیال رکھا جائے کہ صبح کے ناشٹہ میں کیلو ریز کی مقدار بونی چاہیے۔ | A. 40 B. 25 C. 35 D. 60 |
| 31 | بالغ مردوں کے لیے یومیہ حراروں کی ضرورت ہوتی ہے۔ | A. 3000 B. 4000 C. 2000 D. 1600 |
| 32 | بالغ عورتوں کے لیے یومیہ حرارے کی ضرورت ہوتی ہے۔ | A. 2000 B. 1600 C. 1200 D. 4000 |
| 33 | بچوں میں جسمانی، حیاتیاتی، جذباتی، اور معاشرتی تبدیلیاں پیدا ہوتی ہیں۔ | A. پانچ سال سے چھ سال کی عمر میں B. چھ سال سے اٹھ سال کی عمر میں C. اٹھ سے نہ سال، ک، عمر میں |

- 34 لڑکیوں کو عموماً کتنی کلوریز درکار ہوتی ہے۔
A. 2200 تک 2500
B. 2400 تک 2800
C. 2500 تک 2700
D. 3000 تک 3500
- 35 لڑکوں کو روزانہ کتنی یومیہ کلوریز درکار ہوتی ہے۔
A. 2200 تک 2500
B. 2400 تک 2800
C. 3000 تک 3400
D. 3500 تک 4500
- 36 موٹاپے پر اگر بروقت کنٹرول نہ پلیا جائے تو کمی بیماریوں کا پیش خیہ ثابت ہو سکتا ہے۔
A. زیبیطس
B. دمہ
C. سائنس کا اکھڑنا
D. اب، ج
- 37 مابین غذائیت نے زرائع کے لحاظ سے اشیاء خوردنی کو کتنے بنیادی گروپوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔
A. پانچ
B. چار
C. نو
D. دس
- 38 کیلشیم کا بہتری جزو ہے۔
A. گوشت
B. دالی
C. پہل
D. یودہ
- 39 گوشت میں چکنی کی کافی مقدار موجود ہوتی ہے۔
A. مدنی نمکیات موجود نہیں ہوتے۔
B. کاربوبالیٹریٹس موجود نہیں ہوتے۔
C. پیٹی موجود نہیں ہوتا۔
D. وٹامن موجود نہیں ہوتے۔
- 40 گرام گوشت سے پروٹین حاصل ہوتی ہے 100.
A. گرام 60
B. گرام 30
C. گرام 20
D. گرام 80
- 41 ایک انڈہ میں پروٹین کی مقدار ہوتی ہے۔
A. گرام 6
B. گرام 10
C. گرام 15
D. گرام 20
- 42 وٹامن سی کی مقدار زیادہ پائی جاتی ہے۔
A. مالٹ
B. سنگرے
C. لیموں
D. اب، ج
- 43 ایک حصہ سرونگ برابر ہے۔
A. ریٹھی کا 1+2
B. پیالی چلوں کے 3+4
C. پیالی بیبی کے 3+4
D. اب، ج
- 44 حرارت نپسے کی اکائی ہے۔
A. کیلو روپی
B. میٹر
C. نیوٹن
D. سینٹی میٹر
- 45 سال کی خاتون جو معتدل آب و ہوا میں رپائش پذیر ہو اس کو کیلو روپی کی ضرورت ہوتی ہے 25.
A. سے 1800 تک 2100
B. سے 200 تک 500
C. سے 2000 تک 2500
D. سے 2500 تک 3600
- 46 زیادہ مشقت کا کام کرنے والے افراد میں شامل ہیں۔
A. کوہ کن
B. جنگلات کتنے والے
C. کونے کان میں کام کرنے والے
D. اب، ج
- 47 شیر خوار بچے کی بہترین غذا ہے۔
A. گلے کا نوڈہ
B. بیٹھن کا نوڈہ
C. بکری کا دوڈہ
D. مل کا نوڈہ
- 48 بچوں کو دودہ پلانا چاہیے۔
A. چھ ماہ تک
B. دس ماہ تک
C. نیز ہسال تک
D. سال تک 4
- 49 مل کے دودہ میں شامل نہیں ہوتا۔
A. کاربوبالیٹریٹس
B. وٹامن اے
C. وٹامن سی
D. وٹامن ڈی
- 50 انرن کی یومیہ ضرورت پوری کرنے کے لیے حاملہ خواتین کو استعمال کرنا چاہیے۔
A. گوشت
B. دالی
C. کلیجی، انڈے گوشت
D. پہل اور سیزیل

51 دودھ اور دودھ سے بنی غذائی اجزاء میں شامل ہیں۔

ہیلتھیم ، فلسفورس ، وٹامن اے ۔

C. کاربوبائیٹریٹس

D. بی کپلیکس اور آئرن

52 دودھ اور دودھ سے بنی ہوئی غذا میں غذائی اجزاء شامل ہیں۔

A. پوٹاشیم ، وٹامن بی ، وٹامن سی

B. کیلشیم ، فلسفورس ، وٹامن اے

C. کاربوبائیٹریٹس

D. بی کمپلیکس ، آئرن

53 آئرن ، فلسفروست ، وٹامن کے بہترین زرائع ہیں۔

A. پیچل

B. سیزیل

C. انڈے

D. گوشت ، مچھلی اور انڈے