

Home Economics 10 Class Urdu Medium Chapter 1 Online Test

Sr	Questions	Answers Choice
1	بڑ خاندان کے مقاصد حیات اور بوتے ہیں	A. وعدے B. مسائل C. کچھ خوبیاں D. ج دنوں
2	-انسانی جسم کرتا رہتا ہے	A. فارغ B. مسلسل کام C. حرکت D. کچھ بھی نہیں
3	فہرست طعام بناتے وقت اس بات کا خیال رکھنا چلپے کہ یہ مطابق ہو	A. آمندی اور ضروریات کے B. گہر کے C. افراد کے D. اوقات کے
4	چکنائی دراصل بوتی ہے مرکب	A. پالی اور حیا تین کا B. گلیسرین اور چکنے ترشیوں کا C. وثامن اور نشانے کا D. معدنی نمکیات اور پانی کا
5	جسم کی مناسب نشوونما اور کارکردگی کے لیے ضروری ہے	A. متوازن غذا B. غیر متوازن غذا C. پالی D. بوا
6	بہیں ایسی غذاؤں کی ضروریات بوتی ہے جس میں مقدار شامل ہو مناسب	A. پروٹین، چکنائی کی B. کاربوہائیڈز، وثامن کی C. نمکیات، پانی کی D. مذکورہ تمام
7	جسم میں انرن کی کمی سے مرض لاحق ہو جاتا ہے	A. رکنس B. (قلات خون) انیمیا C. سکروی D. شت کوری
8	بیموگلوین کا اہم جزو ہے	A. سوٹیم B. کیٹیم C. فلسفورین D. انرن
9	وٹامن جو خون کو منجد اور گاڑھا کرتا ہے	A. وٹامن اے B. وٹامن سی C. وٹامن کے D. وٹامن ڈی
10	وٹا من اے کی کمی سے مرض لاحق ہو جاتا ہے	A. شب کوری B. رکنس C. سکروی D. بیری بیری
11	غذا میں پروٹین کی کمی سے بیماری لاحق ہو جاتی ہے	A. بیری بیری B. سکروی C. رات کا انہما پن D. کو اشیز کور
12	پروٹین کا بنیادی کام ہے	A. مختلف اعضا کی حفاظت کرنا B. جسم کو توانائی و حرارت فراہم کرنا C. جسم کی نسخونما اور تعمیر کرنا D. جسم کو قوت مدافعت فراہم کرنا
13	بیماری خوراک میں کہتے امینو ترشوں کا بونا ضروری ہے؟	A. چار B. چھ C. آٹھ D. نو
14	پروٹین کی تعمیری اکٹیل پس	A. گلیسرین B. چکنے ترشے C. امینو ترشے D. چکنائی
15	زیادہ مشقت کا کام کرنے والوں کو روزانہ چکنائی استعمال کرنی چاہئے	A. گرام سے 40 گرام B. گرام سے 50 گرام C. گرام سے 60 گرام D. گرام سے 70 گرام

