

Home Economics 10 Class Urdu Medium Chapter 2 Online Test

Sr	Questions	Answers Choice
1	نوزائدہ بچوں کے لئے پترين غذا ہے	A. ٹبے کا دودھ B. مل کا دودھ C. گائے کا دودھ D. بہنس کا دودھ
2	کس وقت کے کھانے میں کچی سیزیل اور پہل زیادہ استعمال کرنے چاہیں؟	A. ناشتے B. دوپر کے کھانے C. سہ پہر کے کھانے D. رات کے کھانے
3	اچھے ناشتے سے دن بھر کی ضروریات کا بمیں حصہ ملتا ہے	A. 1/3 حصہ B. 1/2 حصہ C. 3/4 حصہ D. 2/3 حصہ
4	دن کے اچھے آغاز کا ذریعہ ہو سکتا ہے	A. اچھا کھانا B. اچھا ناشتہ C. چائے D. دودھ
5	فہرست طعام بناتے وقت اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ یہ مطابق ہو	A. امنی اور ضروریات کے B. گیر کے C. افراد کے D. اوقافت کار کے
6	جسم کے درجہ حرارت کو برقرار رکھنے میں مدد دینا ہے	A. انرن B. وٹامن اے C. پلی D. چکنی
7	جسم میں اکسیجن پہنچانے کا کام کرتا ہے	A. انرن B. کلائیم C. فلسفورس D. کلپر
8	جسم میں کلائیم کی کمی سے بیماری لاحق ہو جاتی ہے	A. رکن B. بیری بیری C. کوائیٹر کور D. شب کوری
9	وٹامن بی کمپلیکس کی کمی سے مرض لاحق ہو جاتا ہے	A. سکروی B. بیری بیری C. رکن D. کوائیٹر کور
10	خون میں مناسب مقدار موجود رہنے سے جسم کے اعمال درست رہتے ہیں	A. پروٹین کی B. معدنی نمکیات کی C. پلی D. کاربوبیٹریٹ
11	جسم کی نشوونما اور مرمت کرنے والی غذائی بیس	A. وٹامن B. کاربوبیٹریٹ C. چکنی D. پروٹین
12	گلیسرین اور مختلف چکنے ترشوں کا مرکب ہیں	A. کاربوبیٹریٹ B. چکنی C. پروٹین D. وٹامن
13	جسم کو توانائی فراہم کرنے کا سب سے سستا ذریعہ ہے	A. کاربوبیٹریٹ B. پروٹین C. وٹامن D. معدنی نمکیات
14	جسم کی مناسب نشوونما اور کارکردگی کیا ضروری ہے	A. متوازن غذا B. غیر متوازن غذا C. پلی D. بو