

Home Economics 9th Class Online Test

Sr	Questions	Answers Choice
1	وٹامن سی کی مقدار زیادہ پانی جاتی ہے۔	A. مانٹس B. سنگرے C. لیموں D. ج
2	ایک انڈہ میں پروٹین کی مقدار بوتی ہے۔	A. 6 گرام B. 10 گرام C. 15 گرام D. 20 گرام
3	گرام گوشت سے پروٹین حاصل بوتی ہے 100 گرام	A. 60 گرام B. 30 گرام C. 20 گرام D. 80 گرام
4	گوشت میں چکنائی کی کافی مقدار موجود بوتی ہے۔	A. مندی نمکات موجود نہیں ہوتے B. کاربوناٹریٹ موجود نہیں ہوتے C. پانی موجود نہیں ہوتا D. وٹامن موجود نہیں ہوتے
5	کیلشیم کا بہتری جزو ہے۔	A. گوشت B. دالیں C. پھل D. دودھ
6	مابین غذائیت نے زرانع کے لحاظ سے اشیاء خوردنی کو کتنے بنیادی گروپوں میں تقسیم کیا گا ہے۔	A. پانچ B. چار C. نو D. دس
7	موٹیبے پر اگر بروقت کٹرول نہ پلا جائے تو کئی بیماریوں کا پیش خیہ ثابت ہوسکتا ہے۔	A. زیلیپس B. ددم C. سائنس کا اکھڑنا D. ج
8	لڑکوں کو روزانہ کتنا یومیہ کلوریز درکار ہوتی ہے۔	A. 2200 تک 2500 سے B. 2400 تک 2800 سے C. 3000 تک 3400 سے D. 3500 تک 4500 سے
9	لڑکیوں کو عموماً کتنا کلوریز درکار ہوتی ہے۔	A. 2200 تک 2500 سے B. 2400 تک 2800 سے C. 2500 تک 2700 سے D. 3000 تک 3500 سے
10	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 نو سال کی عمر میں D. تیرہ سے سترہ سال کی عمر میں
11	بالغ عورتوں کے لیے یومیہ حرارت کی ضرورت ہوتی ہے۔	A. 2000 حرارتے B. 1600 حرارتے C. 1200 حرارتے D. 4000 حرارتے
12	بالغ مردوں کے لیے یومیہ حراروں کی ضرورت ہوتی ہے۔	A. 3000 حرارتے B. 4000 حرارتے C. 2000 حرارتے D. 1600 حرارتے
13	متوازن غذا کا انتخاب کرتے وقت اس بات کا خیال رکھا جائے کہ صبح کے ناشٹہ میں کلوریز کی مقدار بونی چاہیے۔	A. 40 فیصد B. 25 فیصد C. 35 فیصد D. 60 فیصد
14	متوازن غذا کا انتخاب کرتے وقت اس بات کا خیال رکھا جائے کہ صبح کے ناشٹہ میں کلوریز کی مقدار بونی چاہیے۔	A. 40 فیصد B. 25 فیصد C. 35 فیصد D. 60 فیصد
15	حاملہ خواتین کو کن غذاوں کے زائد استعمال سے پریز کرنا چاہیے۔	A. پھل اور سبزیوں سے۔ B. چکنائی والی اور میٹھی اشیاء C. اناج اور دالیں D. دودھ اور دودھ سے بنی اشیاء

