

National Institute of Open Schooling
Senior Secondary Course- Persian

Lesson 25

درس بیست و پنجم غذا و تغذیہ

سوال 1: مندرجہ ذیل کا اردو، ہندی یا انگریزی میں ترجمہ کیجیے۔

ویتامن ہا درغذای مادر مقدار کم مورد استفاده قرار می گیرد۔ ولی برای مناسب کار کردن بدن این بسیار لازم است۔ ویتامن A برای بینایی خوب۔ پوست سالم و رشد دادن بدن و جلوگیری از عفونت لازم است۔ این ویتامن میوه ها، سبزیجات، زردہ تخم، شیر، پنیر، ماست، روغن و جگر یافته می شود از کمبودی این ویتامن می توانیم و چار بیماری شکوری شویم، ویتامن دی با معدنیات کلسیم، و فسفر برای ساختن دندانها و استخوانها کار می کند۔ بدن ما ویتامن دی را وقتی می سازد کہ پوست مادر معرض نور خورشیدی آید۔ از کمبودی ویتامن دی می توانیم و چار بیماری بنام یکت (نرم استخوانی) می شویم۔

سوال 2: درج ذیل سوالوں کے فارسی میں جواب دیجیے۔

- (1) ویتامن A چر ابرای مالازم است؟
- (2) ویتامن در کدام غذاها یافته می شود
- (3) از کمبود ویتامن A و چار کدام بیماری می شویم
- (4) کدام ویتامن برای ساختن دندانها و استخوانها کار می کند؟
- (5) از کمبودی ویتامن وی و چار کدام بیماری میتوانیم شد
- (6) اسم چند ویتامن بنویسید

سوال 3: مندرجہ ذیل جملوں کا فارسی میں ترجمہ کیجیے۔

- (1) ہندوستان ہمارا وطن ہے۔
- (2) ہمیں اپنے ملک سے محبت ہے۔
- (3) ہندوستان ایشیا کے جنوب میں واقع ہے۔
- (4) پاکستان، چین، سری لنکا، بوتان، بنگلہ دیش اور نیپال اس کے پڑوسی ملک ہیں۔
- (5) ہندوستان کے شمال میں کوہ ہمالیا اور جنوب میں بحر ہند ہیں۔

(6) کثرت میں وحدت اس ملک کی اہم خصوصیت ہے۔

سوال 4: مندرجہ ذیل میں سے صحیح لفظ کا انتخاب کر کے خالی جگہوں کو پُر کیجیے۔

پروتین کربوہایدرات ویتامن سی چربی آب

(1) غلات، سیب زمینی شیرین، میوہ ہا، عمسل، شکرو، شکررزدرہم ترمنابع.....ہستند

(2) گوشت، ماہی، تخم مرغ، شیر، ماست، پنیر، غلات حبوبات میوہ های خشک منابع.....ہستند

(3) مادہ مغذی نیست ولی برای بدن مالازم است

(4) از کمبودی..... بیماری اسکروی می شود

(5) چون در غذا مقدار..... زیاد می شود، باعث بیماری بدن می شود

سوال 5: مندرجہ ذیل الفاظ کے معنی لکھیے اور ان میں سے دو لفظوں کو اپنے جملوں میں استعمال کیجیے۔

شکررزد برنج حبوبات تخم مرغ شیر خرما استخوان کمبودی

سوال 6: مندرجہ ذیل مصدروں سے فعل امر بنائیے۔

دادن خوردن نوشتن خواندن