

غذا اور غذائیت

60 نمبر

پارٹ-I

60 نمبر

پارٹ-II

30 نمبر

پریکٹیکل

میزان 150 نمبر

وقت 2:00 گھنٹے	پارٹ-I (جماعت نہم)	60 نمبر
----------------	--------------------	---------

باب نمبر 1 غذا اور غذائیت کے علم کا تعارف	غذا اور غذائیت کی تعریف اور ان سے متعلقہ اصطلاحات
باب نمبر 2 توانائی اور غذائی اجزاء	غذائیت کا صحت میں کردار غذا کے کام اچھی اور بری غذائیت کی علامات
باب نمبر 3 متوازن غذا	غذائی اجزاء غذاؤں کی توانائی قدر
باب نمبر 4 غذاؤں کے اجزائے ترکیبی	متوازن غذا کی اہمیت، صحت اور غذائی عادات، متوازن غذا کی ترتیب میں تجویز کردہ مقدار، غذائی گوشوارے
باب نمبر 5 اشیائے خوردنی کی خریداری اور سٹور کرنا	مختلف غذاؤں کے اجزائے ترکیبی اور غذائیت، مختلف غذاؤں کے اجزائے ترکیبی جاننے کی وجوہات
کتاب: غذا اور غذائیت (برائے جماعت نہم)	اشیائے خوردنی کی خریداری، اشیائے خوردنی کو سٹور کرنا
مصنفین: مس سعیدہ غنی، پروفیسر (ریٹائرڈ)، گورنمنٹ کالج آف ہوم سائنس، گلبرگ، لاہور	
ایڈیٹر: مسز فرزانہ رضوی، اسسٹنٹ پروفیسر، گورنمنٹ کالج فار ویمن، مدینہ ٹاؤن، فیصل آباد	
ناشر: آزاد بک ڈپو، لاہور	ناشر: آزاد بک ڈپو، لاہور

وقت 2:00 گھنٹے	پارٹ-II (جماعت دہم)	60 نمبر
----------------	---------------------	---------

باب نمبر 6 غذاؤں کی تیاری اور پکانے کے طریقے	غذاؤں کی تیاری اور پکانے کے طریقے، باورچی خانے میں حفاظتی اقدامات
باب نمبر 7 خاندان اور معاشرے کی غذائیت	معاشرے کے حساس گروہوں کی غذائی ضروریات، معاشرے میں غذائی قلت کی روک تھام
باب نمبر 8 انتظام طعام	انتظام طعام کے اصول، مختلف معاشی طبقات کے لیے فہرست طعام (مینو) بنانا، زندگی کے مختلف ادوار کے لیے فہرست طعام (مینو) بنانا، مختلف تقاریب کے لیے فہرست طعام (مینو) بنانا
باب نمبر 9 میز لگانا اور کھانا پیش کرنا	کھانا پیش کرنا اور میز لگانا، کھانا کھانے کے آداب و طور طریقے
باب نمبر 10 غذاؤں کو محفوظ کرنا	غذاؤں کو محفوظ کرنا، غذاؤں کا خراب ہونا، غذاؤں میں آمیزی اجزاء، عملی کام، فرہنگ
کتاب: غذا اور غذائیت (برائے جماعت دہم) پارٹ-II	
مصنفین: مسز فرزانہ رضوی، اسسٹنٹ پروفیسر، گورنمنٹ کالج فار ویمن، مدینہ ٹاؤن، فیصل آباد	
مس سعیدہ غنی، پروفیسر (ریٹائرڈ)، گورنمنٹ کالج آف ہوم سائنس، گلبرگ، لاہور	ناشر: آزاد بک ڈپو، لاہور

