

Time: 10 Minutes	Paper G.Science 6th	Total Marks: 10
2nd Month, 1st Week, Day 5	Syllabus: Unit # 3: Balanced Diet, Correlation of Diet and Fitness	

Q.No.1 Encircle the correct answer from the following choices. (1 × 6 = 6)

درج ذیل میں سے درست جواب کا انتخاب کریں اور اس کے گرد دائرہ لگائیں۔

i. The balanced diet for baby of 1 to 2 year age is:

ایک سے دو سال عمر کے بچے کے لیے متوازن غذا ہے:

(a) sugar شوگر	(b) bread ڈبل روٹی	(c) rice چاول	(d) fish مچھلی
----------------	--------------------	---------------	----------------

ii. Nutrients requirement depends on the: غذائی اجزاء کی ضرورت کا انحصار پر ہوتا ہے۔

(a) age عمر	(b) height لمبائی	(c) weight وزن	(d) None کوئی نہیں
-------------	-------------------	----------------	--------------------

iii. For the patients of high blood pressure proper diets are suggested by:

ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں کے لیے مناسب غذا تجویز کرتے ہیں:

(a) engineers انجینئرز	(b) electricians الیکٹریسیئنز
(c) physicians فزیشنز	(d) barber حجام

iv. Which of the following is a balanced diet for old age people?

ان میں سے بڑی عمر کے لوگوں کے لیے متوازن غذا کیا ہے؟

(a) chicken چکن	(b) rice چاول
(c) fat free milk فیٹ سے پاک دودھ	(d) All of these یہ تمام

v. Which of the following maintain physical and mental health?

ان میں سے کون جسمانی اور ذہنی صحت کو برقرار رکھتا ہے؟

(a) irregular exercise بے قاعدہ ورزش کرنا	(b) eating balanced diet متوازن غذا کھانا
(c) regular exercise باقاعدہ ورزش کرنا	(d) both a & b اور c دونوں

vi. The balanced diet for 9 to 18 year age people is:

نو سے اٹھارہ سال تک کی عمر کے لوگوں کے لیے متوازن غذا ہے:

(a) butter, fish, egg مکھن، مچھلی، انڈا	(b) only milk صرف دودھ
(c) fat free milk فیٹ سے پاک دودھ	(d) fruit juice پھل کا جوس

Q.No.2. Write short answers. (2 × 2 = 4)

مختصر جوابات لکھیں۔

(i) What is correlation of diet and fitness?

فٹنس اور خوراک کا آپس میں کیا تعلق ہے؟

(ii) Define balanced diet.

متوازن غذا کی تعریف کریں۔

Time: 10 Minutes	Paper G.Science 6th	Total Marks: 10
2nd Month, 1st Week, Day 5	Syllabus: Unit # 3: Balanced Diet, Correlation of Diet and Fitness	

Q.No.1 Encircle the correct answer from the following choices. (1 × 6 = 6)

درج ذیل میں سے درست جواب کا انتخاب کریں اور اس کے گرد دائرہ لگائیں۔

i. The balanced diet for baby of 1 to 2 year age is:

ایک سے دو سال عمر کے بچے کے لیے متوازن غذا ہے:

(a) sugar شوگر	(b) bread ڈبل روٹی	(c) rice چاول	(d) fish مچھلی
----------------	--------------------	---------------	----------------

ii. Nutrients requirement depends on the: غذائی اجزاء کی ضرورت کا انحصار پر ہوتا ہے۔

(a) age عمر	(b) height لمبائی	(c) weight وزن	(d) None کوئی نہیں
-------------	-------------------	----------------	--------------------

iii. For the patients of high blood pressure proper diets are suggested by:

ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں کے لیے مناسب غذا تجویز کرتے ہیں؟

(a) engineers انجینئرز	(b) electricians الیکٹریسیئنز
(c) physicians فزیشنز	(d) barber حجام

iv. Which of the following is a balanced diet for old age people?

ان میں سے بڑی عمر کے لوگوں کے لیے متوازن غذا کیا ہے؟

(a) chicken چکن	(b) rice چاول
(c) fat free milk فیٹ سے پاک دودھ	(d) All of these یہ تمام

v. Which of the following maintain physical and mental health?

ان میں سے کون جسمانی اور ذہنی صحت کو برقرار رکھتا ہے؟

(a) irregular exercise بے قاعدہ ورزش کرنا	(b) eating balanced diet متوازن غذا کھانا
(c) regular exercise باقاعدہ ورزش کرنا	(d) both a & b اور c دونوں

vi. The balanced diet for 9 to 18 year age people is:

نو سے اٹھارہ سال تک کی عمر کے لوگوں کے لیے متوازن غذا ہے:

(a) butter, fish, egg مکھن، مچھلی، انڈا	(b) only milk صرف دودھ
(c) fat free milk فیٹ سے پاک دودھ	(d) fruit juice پھل کا جوس

Q.No.2. Write short answers. (2 × 2 = 4)

مختصر جوابات لکھیں۔

(i) What is correlation of diet and fitness?

فٹنس اور خوراک کا آپس میں کیا تعلق ہے؟

(ii) Define balanced diet.

متوازن غذا کی تعریف کریں۔