کلاس: 9th

مضمون: ہوم اکنامس

یونٹ 4: کھانوں کی تیاری

معروضی سوالات (مشق):

(1) پکانے سے غذا خوشبودار اور خوش ذائقہ ہو جاتی ہے اس کا عروق ہاضمہ پر کیا اثر ہوتا ہے؟

(الف) اخراج نہیں ہوتا

(ب) اخراج زیادہ ہوتا ہے ✅

(ج) تیزابی ہو جاتے ہیں

(د) دیر سے اثر کرتے ہیں

(2) تر پکانے کے طریقوں میں کیا استعمال ہوتا ہے؟

(الف) پانی ✅

(ب) چکنائی

(ج) کوئلوں پر سینکنا

(د) اوون

(3) مائیکرو ویواوون میں استعمال کیے جانے والے برتن کیسے ہوتے ہیں؟

(الف) روایتی

(ب) مخصوص ✅

(ج) دھات کے

StudyNotes360.com

(د) پلاسٹک کے

(4) چاولوں کو ان کے بھگوئے ہوئے پانی میں نہ پکانے سے کون سے غذائی اجزاء ضائع ہو جاتے ہیں؟

(الف) پروٹین

(ب) پروٹین و معدنی نمکیات ✅

(ج) نشاستہ

(د) چکنائی

(5) دستر خوان یا ٹرے کو ر ہمیشہ کسی کپڑے کے ہونے چاہئیں؟

(الف) سوتی ✅

(ب) ریشمی

(ج) باریک

(د) گہرے رنگ کے

(6) ایک فرد کے لیے ٹرے کا سائز عموماً کتنے اینچ مناسب ہوتا ہے؟

(الف) "x16"14

(ب) "x20"12

(ج) "x20"16

(د) "x18"12 ✅

(7) مغربی طریقے کے رسمی انداز میں کھانا کس فرد سے شروع کیا جاتا ہے؟

(الف) میزبان

StudyNotes360.com

(ب) عورت ✅

(ج) مہمان

(د) بزرگ

(8) نیپکن کا سائز عموماً کتنے مربع انچ ہوتا ہے؟

(الف) "12

(ب) "18 ✅

(ج) "16

(د) "22

(9) ریفریجریٹر کو ہفتے میں کم از کم کتنی مرتبہ ڈی فراسٹ کیا جائے؟

(الف) ایک مرتبہ ✅

(ب) دو مرتبہ

(ج) تین مرتبہ

(د) ایک مرتبہ بھی نہیں

(10) کھانوں میں تنوع پیدا کرنے کے لیے خوراک کو کس انداز سے سٹور کیا جا سکتا ہے؟

(الف) ٹھنڈی جگہ پر

(ب) اچار، چینی، مربہ جات اور جام بنا کر ✅

(ج) بارش نمی سے محفوظ کر کے

(د) کیڑے مکوڑوں سے بچا کر

اہم معروضی سوالات:

StudyNotes360.com

(1) کھانا پکانے سے غذا کی کون سی خصوصیت بہتر ہوتی ہے؟

(الف) غذائیت کم ہو جاتی ہے

(ب) مہنگی ہو جاتی ہے

(ج) دلکش اور خوش رنگ ہو جاتی ہے ✅

(د) وزن کم ہو جاتا ہے

(2) خشک پکانے کے طریقوں میں کون سی چیز استعمال نہیں ہوتی؟

(الف) بھاپ اور پانی ✅

(ب) گھی

(ج) نمک

(د) آنچ

(3) تلنے کے طریقوں میں کون سا طریقہ شامل نہیں ہے؟

(الف) کم چکنائی میں تلنا

(ب) درمیانہ چکنائی میں تلنا

(ج) گہرے پانی میں ابالنا ✅

(د) گہری چکنائی میں تلنا

(4) مائیکروویو میں زیادہ تر کون سی غذائیں تیار کی جاتی ہیں؟

(الف) دیسی کھانے

(ب) فاسٹ فوڈز ✅

(ج) دالیں

StudyNotes360.com

(د) چاول

(5) انڈے پکانے کے لیے کس آنچ کا استعمال بہتر ہے؟

(الف) تیز آنچ

(ب) ہلکی آنچ ✅

(ج) درمیانی آنچ

(د) مائیکروویو

(6) چاول، چنے، لوبیے اور دال کو کس پانی میں پکانا بہتر ہے؟

(الف) نیا پانی

(ب) گرم پانی

(ج) ان کے بھگوئے ہوئے پانی میں ✅

(د) ٹھنڈے پانی میں

(7) کھانے کو دلکش انداز میں پیش کرنے کے لیے درج ذیل میں سے کون سی چیز ضروری ہے؟

(الف) بڑا چمچ

(ب) مہنگا کھانا

(ج) میز پوش، نیپکن اور پھولوں کی آرائش ✅

(د) پانی کی بوتل

(8) ریفریجریٹر میں غذائیں رکھنے کے لیے کون سی چیز کا خیال رکھنا چاہیے؟

(الف) کھلی حالت میں رکھنا

(ب) اخبار میں لپیٹ کر رکھنا

StudyNotes360.com

(ج) صاف کر کے پلاسٹک کے ڈبوں میں رکھنا ✅

(د) برتنوں میں بغیر ڈھکے رکھنا

(9) فریزر کا درجہ حرارت کیا ہونا چاہیے؟

(الف) 10 سے 20 ڈگری سینٹی گریڈ

(ب) 0 سے -10 ڈگری سینٹی گریڈ ✅

(ج) 5 سے 15 ڈگری سینٹی گریڈ

(د) -20 سے -30 ڈگری سینٹی گریڈ

(10) فریزر کی صفائی کے لیے درج ذیل میں سے کون سا عمل درست نہیں ہے؟

(الف) پانی سے صاف کرنا

(ب) اچھی طرح خشک کرنا

(ج) تیز دھار آلات استعمال کرنا ✅

(د) کھانے سے پہلے صفائی کرنا

(11) کچی حالت میں کھانے کے لیے درج ذیل میں سے کون سی غذا زیادہ فائدہ مند ہے؟

(الف) گوشت

(ب) دالیں

(ج) مولی ✅

(د) انڈے

(12) کھانے کو اچھی طرح دھونے کا مقصد کیا ہے؟

(الف) رنگ بہتر کرنا

StudyNotes360.com

(ب) ذائقہ بڑھانا

(ج) جراثیم ختم کرنا ✅

(د) چکنائی نکالنا

(13) کھانے کو پکانے کا ایک اہم مقصد کیا ہے؟

(الف) غذا خشک ہو جائے

(ب) غذا مہنگی لگے

(ج) غذا زود ہضم ہو جائے ✅

(د) غذا کا رنگ سیاہ ہو جائے

(14) کھانا پکانے سے عروق ہاضمہ پر کیا اثر ہوتا ہے؟

(الف) سست ہو جاتے ہیں

(ب) بند ہو جاتے ہیں

(ج) اخراج کم ہوتا ہے

(د) اخراج زیادہ ہوتا ہے ✅

(15) غذا پکانے سے اس کی کون سی خصوصیت بہتر ہوتی ہے؟

(الف) شکل اور وزن

(ب) بدبو

(ج) خوشبو ✅

(د) نمی

(16) کھانے کو پکانے سے اس کا کون سا منفی اثر ہو سکتا ہے؟

StudyNotes360.com

(الف) پروٹین میں اضافہ

(ب) پانی کی کمی

(ج) وٹامنز ضائع ہونا ✅

(د) ذائقہ بڑھنا

(17) خشک پکانے کے طریقے میں کیا استعمال نہیں ہوتا؟

(الف) چکنائی

(ب) پانی ✅

(ج) آنچ

(د) مصالحہ

(18) بیکنگ میں عام طور پر کون سا برتن استعمال ہوتا ہے؟

(الف) لوہے کا برتن

(ب) تام چینی

(ج) پائیریکس ✅

(د) المونیم

(19) تر پکانے کے طریقے میں کون سا طریقہ شامل ہے؟

(الف) بھوننا

(ب) بیک کرنا

(ج) سینکنا

(د) ابالنا ✅

StudyNotes360.com

(20) دم پذیری (Stewing) کا فائدہ کیا ہے؟

(الف) غذا زیادہ سخت ہو جاتی ہے

(ب) غذا بد ذائقہ ہو جاتی ہے

(ج) غذا نرم اور خوش ذائقہ ہو جاتی ہے ✅

(د) غذا خشک ہو جاتی ہے

(21) تلنے کے طریقے میں کون سا جزو ہر صورت استعمال ہوتا ہے؟

(الف) پانی

(ب) چکنائی ✅

(ج) بھاپ

(د) دہی

(22) Pan Frying میں چکنائی کی مقدار کتنی ہوتی ہے؟

(الف) بہت زیادہ

(ب) درمیانی

(ج) بہت کم ✅

(د) کوئی نہیں

(23) Shallow Frying میں کھانے کو کیسے تلا جاتا ہے؟

(الف) مکمل چکنائی میں ڈبو کر

(ب) بغیر چکنائی کے

(ج) ہلکی آنچ پر بغیر پانی کے

StudyNotes360.com

(د) آدھی موٹائی تک چکنائی میں ڈبو کر ✅

(24) Deep Frying میں کون سی چیز مکمل چکنائی میں ڈوبی ہوتی ہے؟

(الف) پراٹھے

(ب) چپلی کباب

(ج) پکوڑے ✅

(د) کٹلٹس

(25) مائیکروویو اوون میں استعمال ہونے والے برتن کیسے ہونے چاہئیں؟

(الف) دھات کے

(ب) چینی، شیشے یا پلاسٹک کے ✅

(ج) مٹی کے

(د) اسٹیل کے

(26) مائیکروویو اوون میں کھانا کس اصول پر گرم ہوتا ہے؟

(الف) آگ سے

(ب) دھات کی گرمی سے

(ج) مائیکرو ویو لہروں سے ✅

(د) پانی کی بھاپ سے

(27) مائیکروویو اوون میں کھانے کی خاص خوبی کیا ہوتی ہے؟

(الف) بہت سخت ہو جاتا ہے

(ب) باہر سے پک جاتا ہے

StudyNotes360.com

(ج) اندر سے حرارت پیدا ہوتی ہے ✅

(د) پانی خشک ہو جاتا ہے

(28) گوشت کو بہت زیادہ پکانے سے کیا نقصان ہوتا ہے؟

(الف) چکنائی بڑھ جاتی ہے

(ب) وٹامنز بڑھ جاتے ہیں

(ج) پروٹین کم ہو جاتی ہے ✅

(د) ذائقہ بہتر ہو جاتا ہے

(29) مرغی اور مچھلی کو پکانے کا موزوں طریقہ کون سا ہے؟

(الف) زیادہ ابالنا

(ب) دم دینا

(ج) تل کر روسٹ کرنا ✅

(د) شیشے کے برتن میں پکانا

(30) مائیکروویو اوون کا ایک بڑا فائدہ کیا ہے؟

(الف) سالن آسانی سے بھونا جاتا ہے

(ب) کھانے کا رنگ اور ذائقہ خراب ہوتا ہے

(ج) کھانا جلد تیار ہوتا ہے ✅

(د) ہر قسم کا دھاتی برتن استعمال ہوتا ہے

(31) انڈے کو کس درجہ حرارت پر پکانا بہتر ہوتا ہے تاکہ پروٹین ہضم ہو سکے؟

(الف) تیز آنچ پر

StudyNotes360.com

(ب) درمیانی آنچ پر

(ج) ہلکی آنچ پر ✅

(د) بغیر آنچ کے

(32) انڈوں کو پھینٹنے سے کیا فائدہ ہوتا ہے؟

(الف) وہ سخت ہو جاتے ہیں

(ب) ان کا رنگ تبدیل ہو جاتا ہے

(ج) ان میں ہوا شامل ہوتی ہے، حجم بڑھ جاتا ہے ✅

(د) ان کی مہک ختم ہو جاتی ہے

(33) انڈے کا "Binding" خاصیت کس مقصد کے لیے استعمال ہوتی ہے؟

(الف) ذائقہ بڑھانے کے لیے

(ب) غذا کو نرم کرنے کے لیے

(ج) اشیاء کو آپس میں جوڑنے کے لیے ✅

(د) خوشبو کے لیے

(34) سبزیوں کو چھیلنے سے پہلے دھونا کیوں ضروری ہے؟

(الف) ان کی رنگت بہتر ہوتی ہے

(ب) وٹامن ختم ہو جاتے ہیں

(ج) دھونے سے مٹی اور جراثیم ختم ہوتے ہیں ✅

(د) ان کا ذائقہ تیز ہو جاتا ہے

(35) سبزیوں کو پکانے کے لیے پانی کی کتنی مقدار استعمال کرنی چاہیے؟

StudyNotes360.com

(الف) بہت زیادہ

(ب) تھوڑا سا

(ج) جتنا سبزیاں آسانی سے پک جائیں ✅

(د) بلکل خشک

(36) دالوں کو پکانے سے پہلے بھگونے کا فائدہ کیا ہے؟

(الف) ان کا رنگ نکھرتا ہے

(ب) پروٹین ضائع ہو جاتا ہے

(ج) جلد گل جاتی ہیں ✅

(د) ذائقہ کم ہو جاتا ہے

(37) چاولوں کو بھگوئے ہوئے پانی میں پکانے کا فائدہ کیا ہے؟

(الف) وقت کم لگتا ہے

(ب) وٹامن ضائع نہیں ہوتے ✅

(ج) چاول سفید ہو جاتے ہیں

(د) چاول سخت رہتے ہیں

(38) دودھ کو صحت کے لیے محفوظ بنانے کا بہترین طریقہ کیا ہے؟

(الف) منجمد کرنا

(ب) کچا پینا

(ج) ابال کر استعمال کرنا ✅

(د) خشک کرنا

StudyNotes360.com

(39) منجمد سبزیوں کو پکانے کا درست طریقہ کون سا ہے؟

(الف) پہلے پگھلانا پھر پکانا

(ب) براہِ راست ابلتے پانی میں ڈال کر پکانا ✅

(ج) چولہے پر رکھ کر پگھلانا

(د) مائیکروویو میں گرم کرنا

(40) آٹے سے وٹامن اور معدنیات کب ضائع ہوتے ہیں؟

(الف) پیسنے سے پہلے

(ب) پکانے کے بعد

(ج) پسوائی کے دوران بھوسی اتارنے سے ✅

(د) بھگو کر رکھنے سے

(41) کھانے کو خوبصورتی سے پیش کرنے کا فائدہ کیا ہوتا ہے؟

(الف) کھانے کی مقدار بڑھ جاتی ہے

(ب) کھانے کی قیمت کم ہو جاتی ہے

(ج) کھانے کی خواہش بڑھ جاتی ہے ✅

(د) کھانے کا ذائقہ ختم ہو جاتا ہے

(42) کھانے کے برتن کس حالت میں ہونے چاہییں؟

(الف) سجے ہوئے

(ب) صاف ستھرے ✅

(ج) دھندلے

StudyNotes360.com

(د) ٹوٹے ہوئے

(43) ڈش کی سجاوٹ کے لیے درج ذیل میں سے کیا استعمال کیا جا سکتا ہے؟

(الف) سوکھے پتے

(ب) چینی

(ج) پودینہ، ہری مرچ، ٹماٹر ✅

(د) گھی

(44) کھانے کے ڈونگے میں کھانے کی مقدار کس حساب سے ڈالنی چاہیے؟

(الف) زیادہ سے زیادہ

(ب) تھوڑی سی

(ج) گنجائش کے مطابق ✅

(د) بے ترتیب

(45) ٹرالی سروس کا فائدہ کیا ہے؟

(الف) صرف بچوں کے لیے بہتر

(ب) مہمانوں کو اٹھنا پڑتا ہے

(ج) وقت اور قوت کی بچت ہوتی ہے ✅

(د) کھانا ٹھنڈا ہو جاتا ہے

(46) ٹرالی پر پیالیاں یا گلاس میں مشروب کیوں نہیں رکھنا چاہیے؟

(الف) مہنگے ہو جاتے ہیں

(ب) ٹوٹنے کا ڈر ہوتا ہے

StudyNotes360.com

(ج) چھلکنے کا خدشہ ہوتا ہے ✅

(د) مہمانوں کو پسند نہیں آتے

(47) ایک فرد کے لیے ٹرے کا عمومی سائز کیا ہوتا ہے؟

(الف) 10×10 انچ

(ب) 12×18 انچ ✅

(ج) 18×24 انچ

(د) 12×12 انچ

(48) ٹرے کور کیسا ہونا چاہیے؟

(الف) نازک اور باریک

(ب) موٹا اور شکنوں سے پاک ✅

(ج) گھیلا ہوا

(د) رنگین اور شوخ

(49) پانی کا گلاس ٹرے میں کہاں رکھا جاتا ہے؟

(الف) بائیں جانب

(ب) نیچے کی طرف

(ج) اوپر دائیں جانب ✅

(د) درمیان میں

(50) چائے کی ٹرے میں تمام پیالیوں کا رخ کس طرف ہونا چاہیے؟

(الف) مختلف سمتوں میں

StudyNotes360.com

(ب) اندر کی طرف

(ج) ایک ہی سمت میں ✅

(د) مخالف سمتوں میں

(51) مشرقی انداز میں کھانے کے دوران کھانا کس سے کھایا جاتا ہے؟

(الف) چھری کانٹے سے

(ب) چمچ سے

(ج) ہاتھ سے ✅

(د) چوپ اسٹک سے

(52) مغربی انداز میں پانی یا جوس کس طرف سے پیش کیا جاتا ہے؟

(الف) بائیں طرف سے

(ب) دائیں طرف سے ✅

(ج) سامنے سے

(د) پیچھے سے

(53) بوفے انداز میں کھانے کا سب سے بڑا فائدہ کیا ہے؟

(الف) کم پکوان

(ب) مہمان خود کھانا لیتے ہیں ✅

(ج) زیادہ خرچ

(د) محدود جگہ نہیں چاہیے

(54) دستر خوان پر بیٹھنے کے دوران دایاں گھٹنا کیوں کھڑا رکھا جاتا ہے؟

StudyNotes360.com

(الف) آرام دہ ہوتا ہے

(ب) کھانے میں مزا آتا ہے

(ج) صحابہ کرام کا عمل ہے ✅

(د) اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا

(55) مغربی انداز میں رسمی کھانے کے دوران نیپکن کہاں رکھا جاتا ہے؟

(الف) دائیں ہاتھ پر

(ب) پلیٹ کے نیچے

(ج) بائیں ہاتھ پر ✅

(د) فرش پر

(56) کھانے سے پہلے کیا پڑھنا سنت ہے؟

(الف) الحمدللہ

(ب) سورہ یٰسین

(ج) بسم اللہ الرحمٰن الرحیم ✅

(د) درود شریف

(57) مغربی انداز میں کھانے کی میز پر کھانے کی اشیاء کس ترتیب سے رکھی جاتی ہیں؟

(الف) جو آخر میں دینی ہوں

(ب) سب ایک ساتھ

(ج) جو پہلے دینی ہوں ✅

(د) کوئی ترتیب نہیں ہوتی

StudyNotes360.com

(58) بوفے انداز میں پھولوں کی آرائش کا اہم اصول کیا ہے؟

(الف) میز کے نیچے ہو

(ب) پھول کھانے میں گرے

(ج) اوپر سے نمایاں ہوں ✅

(د) آرائش نہ کی جائے

(59) مشرقی کھانے کے بعد عموماً کیا پیش کیا جاتا ہے؟

(الف) دودھ

(ب) سوڈا

(ج) قہوہ ✅

(د) ٹھنڈا پانی

(60) دستر خوان یا میز پوش کیسا ہونا چاہیے؟

(الف) میلا کچیلا

(ب) ناہموار

(ج) صاف ستھرا اور کلف شدہ ✅

(د) کوئی فرق نہیں پڑتا

(61) کھانے کے دوران دوسروں کا کیا خیال رکھنا چاہیے؟

(الف) ان کے نوالے گننا

(ب) اپنے پاس رکھی ڈشیں صرف خود لینا

(ج) دوسروں کو کھانے کی اشیاء پیش کرنا ✅

StudyNotes360.com

(د) چپ چاپ کھاتے رہنا

(62) کھانے کے اختتام پر کون سی دعا پڑھی جاتی ہے؟

(الف) رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا

(ب) سُبْحَانَ اللّٰهِ وَبِحَمْدِهِ

(ج) الْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِي أَطْعَمَنَا وَسَقَانَا... ✅

(د) لَا إِلٰهَ إِلَّا اللّٰهُ

(63) کھانے کے دوران بہت زیادہ پانی پینے کا نقصان کیا ہے؟

(الف) معدہ بھرا رہتا ہے

(ب) نیند آ جاتی ہے

(ج) خوراک کے ہضم ہونے میں دیر ہوتی ہے ✅

(د) کوئی نقصان نہیں

(64) کھانے کے برتن، میز اور گلاس کیسے ہونے چاہئیں؟

(الف) کوئی پرواہ نہیں

(ب) صرف مہمانوں کے لیے صاف

(ج) خوش رنگ، صاف ستھرے اور ہم آہنگ ✅

(د) سستے اور بے ترتیب

(65) خوراک کو صحیح طریقے سے سٹور نہ کرنے کی وجہ سے کیا مسئلہ پیدا ہوتا ہے؟

(الف) خوراک مہنگی ہو جاتی ہے

(ب) خوراک خراب ہو جاتی ہے ✅

StudyNotes360.com

(ج) لوگ بیمار ہو جاتے ہیں

(د) کھانے کا ذائقہ کم ہو جاتا ہے

(66) خوراک کو سٹور کرنے کی جگہ کہاں ہونی چاہیے؟

(الف) غسل خانے کے ساتھ

(ب) باورچی خانے سے دور

(ج) باورچی خانے کے قریب ✅

(د) چھت پر

(67) جلد خراب ہونے والی غذاؤں کو کس جگہ سٹور کرنا چاہیے؟

(الف) شیلف میں

(ب) کھلی جگہ پر

(ج) فریج یا ڈیپ فریزر میں ✅

(د) اخبار میں لپیٹ کر

(68) سبزیاں اور پھل خشک کرنے کا سب سے قدیم طریقہ کیا ہے؟

(الف) فریج میں رکھنا

(ب) پانی میں ابالنا

(ج) سورج کی حرارت میں خشک کرنا ✅

(د) چولہے پر رکھنا

(69) خوراک کو لیبل لگا کر سٹور کرنے کا فائدہ کیا ہے؟

(الف) آسانی سے پہچانی جا سکتی ہے ✅

StudyNotes360.com

(ب) زیادہ جگہ گھیرتی ہے

(ج) خوبصورتی میں اضافہ ہوتا ہے

(د) کھانے کا ذائقہ بڑھتا ہے

(70) فریزر میں خوراک منجمد کرنے کا مقصد کیا ہے؟

(الف) وزن کم کرنا

(ب) بیکٹیریا کی افزائش کو روکنا ✅

(ج) رنگت بہتر کرنا

(د) قیمت بڑھانا

(71) غذاؤں کو دوبارہ منجمد کرنے سے کیا نقصان ہوتا ہے؟

(الف) وقت ضائع ہوتا ہے

(ب) ذائقہ خراب ہوتا ہے

(ج) خوراک جلد خراب ہو سکتی ہے ✅

(د) نمی بڑھ جاتی ہے

(72) جڑوں والی سبزیوں کو کس چیز میں محفوظ کرنا چاہیے؟

(الف) پلاسٹک کے تھیلے میں

(ب) بند ڈبے میں

(ج) ہوا دار ٹوکری میں ✅

(د) مٹی کے برتن میں

(73) واشنگ پاؤڈر اور کیمیائی اجزا کو خوراک کے سٹور میں کیوں نہیں رکھنا چاہیے؟

StudyNotes360.com

(الف) خوشبو خراب ہو جاتی ہے

(ب) خوراک کا رنگ بدلتا ہے

(ج) خوراک خراب ہو سکتی ہے ✅

(د) برتن ٹوٹ سکتے ہیں

(74) خوراک کو سٹور کرنے کا ایک بڑا مقصد کیا ہے؟

(الف) ذائقہ تبدیل کرنا

(ب) کھانے کی مقدار کم کرنا

(ج) خوراک کو تازہ اور محفوظ رکھنا ✅

(د) مہمانوں کے لیے بچانا

(75) دودھ کو خراب ہونے سے بچانے کا مؤثر طریقہ ہے:

(الف) کھلی ہوا میں رکھنا

(ب) بغیر ابالے فریج میں رکھنا

(ج) مٹی کے برتن میں رکھنا

(د) ابال کر ٹھنڈا کر کے فریج میں رکھنا ✅

(76) قیمہ جلد خراب ہو جاتا ہے اس لیے:

(الف) اسے تازہ استعمال کرنا بہتر ہے ✅

(ب) اسے دھوپ میں رکھنا چاہیے

(ج) اسے مصالحہ لگا کر رکھنا چاہیے

(د) اسے بغیر دھوئے رکھنا چاہیے

StudyNotes360.com

(77) انڈوں کو گرمیوں میں محفوظ رکھنے کے لیے رکھنا چاہیے:

(الف) دھوپ میں

(ب) دروازے میں موجود خانوں میں ✅

(ج) کچن شیلف پر

(د) پانی میں ابال کر

(78) کیلے کو ٹھنڈک میں رکھنے سے:

(الف) زیادہ دیر تک محفوظ رہتا ہے

(ب) ذائقہ بہتر ہوتا ہے

(ج) رنگ خراب ہو جاتا ہے ✅

(د) وزن بڑھ جاتا ہے

(79) گندم، دال، چاول کو محفوظ رکھنے کا بہترین طریقہ ہے:

(الف) کھلی بوری میں رکھنا

(ب) دھوپ میں رکھنا

(ج) جراثیم کش دوا میں رکھنا

(د) ڈھکن والے برتن میں رکھنا ✅

(80) ریفریجریٹر میں پھل اور سبزیاں رکھی جاتی ہیں:

(الف) سب سے اوپر والے خانے میں

(ب) دروازے کے شیلف میں

(ج) سب سے نچلے خانے میں ✅

StudyNotes360.com

(د) فریز میں

(81) اگر ریفریجریٹر میں زیادہ چیزیں رکھ دی جائیں تو:

(الف) ٹھنڈک زیادہ ہو جاتی ہے

(ب) بجلی کی بچت ہوتی ہے

(ج) ٹھنڈک صحیح طور پر نہیں پہنچتی ✅

(د) کھانے کا ذائقہ بہتر ہوتا ہے

(82) فریزر میں اشیاء کو رکھنے سے پہلے انہیں:

(الف) ابال لینا چاہیے

(ب) نمک لگا لینا چاہیے

(ج) مکمل ٹھنڈا کر لینا چاہیے ✅

(د) پانی میں بھگو دینا چاہیے

(83) گوشت کو زیادہ عرصے کے لیے محفوظ رکھنے کا طریقہ ہے:

(الف) دھوپ میں خشک کرنا

(ب) فریج میں بغیر ڈھانپے رکھنا

(ج) فریزر میں پولی تھین بیگ میں لپیٹ کر رکھنا ✅

(د) پانی میں ڈال کر رکھنا

(84) ڈیپ فریزر کی دیوار پر برف کی کتنی تہہ جم جائے تو ڈی فراسٹ کرنا چاہیے؟

(الف) 1 انچ

(ب) 10 ملی میٹر

StudyNotes360.com

(ج) 5 ملی میٹر یا 1/4 انچ ✅

(د) 2 سینٹی میٹر

(85) باورچی خانے کی ترتیب کو آسان اور مؤثر بنانے کے لیے کس طرز کو بہترین سمجھا جاتا ہے؟

(الف) گول دائرہ

(ب) لکیری لائن

(ج) انگریزی کے "ے" اور "L" طرز کو ✅

(د) مثلثی طرز

(86) باورچی خانے میں آگ لگنے کے زیادہ امکانات ہوتے ہیں کیونکہ:

(الف) یہاں پانی زیادہ ہوتا ہے

(ب) یہاں زیادہ روشنی ہوتی ہے

(ج) یہاں آگ، گرم برتن اور گیس استعمال ہوتے ہیں ✅

(د) یہاں زیادہ لوگ آتے جاتے ہیں

(87) گھی یا تیل میں آگ لگ جائے تو کیا کرنا چاہیے؟

(الف) پانی ڈالنا چاہیے

(ب) پھونک مارنی چاہیے

(ج) آگ بند کر کے ڈھکن دے دینا چاہیے ✅

(د) فرائنگ پین اٹھا لینا چاہیے

(88) نائیلون کے کپڑے باورچی خانے میں پہننے سے گریز کرنا چاہیے کیونکہ:

StudyNotes360.com

(الف) وہ مہنگے ہوتے ہیں

(ب) وہ پسینہ جذب نہیں کرتے

(ج) وہ آسانی سے آگ پکڑ لیتے ہیں ✅

(د) وہ گرمی دیتے ہیں

(89) چولہے کے قریب کس چیز کو ہرگز نہیں ہونا چاہیے؟

(الف) پانی کا جگ

(ب) کپڑے کا پردہ ✅

(ج) ایپرن

(د) برتن کا ڈھکن

(90) تیز دھار چاقو یا چھری کہاں رکھنی چاہیے؟

(الف) چولہے کے پاس

(ب) فرش پر

(ج) بچوں کی دسترس میں

(د) مخصوص اور بلند سطح پر ✅

(91) اگر کسی کے کپڑوں میں آگ لگ جائے تو اسے کیا کرنا چاہیے؟

(الف) دوڑنا چاہیے

(ب) پانی ڈالنا چاہیے

(ج) زمین پر لیٹ کر لوٹنا چاہیے ✅

(د) چولہے کی طرف جانا چاہیے

StudyNotes360.com

(92) پریشر کوکر کھولنے سے پہلے کیا یقین دہانی ضروری ہے؟

(الف) کہ اس میں پانی ہے

(ب) کہ وہ ٹھنڈا ہے

(ج) کہ ساری بھاپ نکل چکی ہے ✅

(د) کہ ڈھکن صاف ہے

(93) زہریلی شے کھانے کی صورت میں فوری کیا کرنا چاہیے؟

(الف) مریض کو جگانا

(ب) مریض کو قے کروانا اور ڈاکٹر سے رجوع کرنا ✅

(ج) مریض کو چائے پلانا

(د) مریض کو دوا دینا

(94) معمولی جلنے کی صورت میں متاثرہ حصے پر کیا لگانا بہتر ہے؟

(الف) برنال یا سرسوں کا تیل ✅

(ب) نمک

(ج) پانی

(د) روئی

مختصر جوابات تحریر کریں (مشق)

(i) کھانا پکانے کے مقاصد تحریر کریں۔

1. غذاؤں کو لذیذ، نرم اور ہضم ہونے کے قابل بنانا۔

2. غذا کی ناگوار بو ختم کرنا اور ذائقہ بہتر بنانا۔

StudyNotes360.com

3. خوراک کو جراثیم سے پاک کر کے محفوظ بنانا۔

4. غذائی اجزاء کو محفوظ رکھتے ہوئے کھانے کی دلکشی بڑھانا۔

(ii) تر پکانے کے طریقے کون کون سے ہیں؟

1. اُبالنا (Boiling)

2. بھاپ دینا (Steaming)

3. سٹو کرنا (Stewing)

(iii) مائیکروویو اوون کے فوائد لکھیں۔

1. وقت کی بچت کرتا ہے۔

2. کھانے میں غذائیت برقرار رہتی ہے۔

3. کم چکنائی کے ساتھ کھانا تیار ہوتا ہے۔

4. فاسٹ فوڈز تیار کرنے میں آسانی ہوتی ہے۔

StudyNotes360.com

(iv) پکانے کے دوران انڈوں کی غذائیت برقرار رکھنے کے طریقے لکھیں۔

1. انڈے ہلکی آنچ پر پکائیں۔

2. زیادہ درجہ حرارت سے پروٹین سخت اور ناقابلِ ہضم ہو سکتی ہے۔

3. زیادہ دیر پکانے سے گریز کریں۔

(v) کھانا پیش کرنے کے بنیادی اصول لکھیں۔

1. کھانے کی میز صاف اور سجی ہوئی ہو۔

2. میزپوش، نیپکن اور برتنوں کا مناسب استعمال ہو۔

3. کھانے کی ترتیب اور پیشکش دلکش ہو۔

4. حفظان صحت کے اصولوں کا خیال رکھا جائے۔

(vi) ایک سے زائد افراد کے لیے ٹرے لگانے کا طریقہ لکھیں۔

1. ٹرے میں تمام ضروری اشیاء جیسے پلیٹ، چمچ، گلاس، نیپکن وغیرہ رکھیں۔

2. کھانے کی اشیاء ترتیب سے رکھیں تاکہ گرنے کا خطرہ نہ ہو۔

3. ٹرے کا وزن متوازن ہو تاکہ آسانی سے اٹھائی جا سکے۔

(vii) بوفے انداز میں کھانا کیسے پیش کیا جاتا ہے؟

1. کھانا میز پر سجا کر خود سے لینے کا طریقہ ہے۔

2. تمام اشیاء ترتیب سے رکھی جاتی ہیں۔

3. مہمان اپنی پسند اور مقدار کے مطابق کھانا لیتے ہیں۔

(viii) خوراک کو سٹور کرنے کے عوامل کون کون سے ہیں؟

1. غذا کو خشک، ٹھنڈی اور سایہ دار جگہ پر رکھنا۔

2. ریفریجریٹر یا فریزر میں اشیاء کو ڈبوں میں محفوظ کرنا۔

3. اشیاء کو جراثیم سے محفوظ رکھنا۔

4. جلد خراب ہونے والی اشیاء کو جلد استعمال کرنا۔

(ix) ریفریجریٹر کی صفائی کا طریقہ بیان کریں۔

1. ریفریجریٹر بند کر کے تمام اشیاء نکال لیں۔

2. نیم گرم پانی اور صابن سے اندرونی حصے صاف کریں۔

3. تیز دھار آلات استعمال نہ کریں۔

4. صفائی کے بعد مکمل خشک کریں اور اشیاء واپس رکھیں۔

StudyNotes360.com

(x) باورچی خانے میں معمولی حادثات کی روک تھام کیونکر کی جاسکتی ہے؟

1. فرش خشک اور صاف رکھیں۔

2. تیز دھار آلات بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔

3. گرم برتنوں سے احتیاط برتیں۔

4. فرسٹ ایڈ کٹ باورچی خانے میں موجود ہو۔

5. آگ، بھاپ یا گرنے والے حادثات سے بچاؤ کے اصول اپنائیں۔

اہم مختصر سوالات:

1. گوشت کی غذائیت کو برقرار رکھنے کا طریقہ بیان کریں۔

گوشت کو کھلے پانی سے دھونے کے بعد جلد از جلد پکا لینا چاہیے۔ زیادہ دیر رکھنے یا بار بار دھونے سے اس کے غذائی اجزاء ضائع ہو سکتے ہیں، خاص طور پر پروٹین اور وٹامنز۔

2. سیکھنے کا عمل کیا ہوتا ہے؟

سیکھنے کا عمل وہ طریقہ ہے جس سے انسان مشاہدے، تجربے، تعلیم یا تربیت کے ذریعے علم، رویوں، اقدار اور مہارتوں میں تبدیلی لاتا ہے۔ یہ ایک مسلسل عمل ہے جو زندگی بھر جاری رہتا ہے۔

3. چاولوں کی غذائیت کیسے برقرار رکھی جاسکتی ہے؟

چاولوں کو ان کے بھگوئے ہوئے پانی میں ہی پکایا جائے تاکہ ان میں موجود وٹامن B اور معدنی اجزاء ضائع نہ ہوں۔ پانی پھینکنے سے غذائیت کم ہو جاتی ہے۔

4. دیر سے خراب ہونے والی غذاؤں کے نام بتائے ۔

ایسی غذائیں جو طویل عرصے تک محفوظ رہ سکتی ہیں:

چینی، نمک، خشک دودھ، آٹا، دالیں، چائے کی پتی، خشک میوہ جات۔

5. مغربی طریقے سے کھانا پیش کرنے کے کتنے طریقے ہیں؟

StudyNotes360.com

مغربی طریقے سے کھانے کی پیشکش کے درج ذیل طریقے ہیں:

1. پلیٹ سروس – کھانا پلیٹ میں لگا کر براہِ راست مہمان کو دیا جاتا ہے۔

2. ٹری سروس – کھانے کی اشیاء ایک بڑی ٹرے میں رکھ کر پیش کی جاتی ہیں۔

3. کارٹ سروس – کھانے کو ٹرالی میں رکھ کر میز پر لایا جاتا ہے۔

6. کھانے کے چار آداب تحریر کریں۔

1. کھانے سے پہلے اور بعد میں ہاتھ دھونا

2. بڑوں کا انتظار کرنا اور احترام سے کھانا

3. خاموشی اور تمیز سے کھانا

4. کھانے کے بعد "الحمدللہ" کہنا

7. کھانا پکانا کیوں ضروری ہے؟

کھانا پکانے سے غذا ہضم ہونے کے قابل بنتی ہے، ذائقہ بہتر ہوتا ہے، رنگ اور خوشبو دلکش بنتی ہے، اور بیماریوں کے جراثیم ختم ہو جاتے ہیں۔

8. دیر سے خراب ہونے والی غذا کون سی ہیں؟

ایسی غذائیں جنہیں لمبے عرصے تک محفوظ رکھا جا سکتا ہے، جیسے چینی، آٹا، دالیں، چاول، چائے، خشک دودھ۔

9. خوراک کو سٹور کرنے کی اہمیت بیان کریں۔

خوراک کو صحیح طریقے سے ذخیرہ کرنے سے اس کا ضیاع روکا جا سکتا ہے، غذائیت برقرار رہتی ہے، اور گھر کا بجٹ بھی کنٹرول میں رہتا ہے۔ یہ بیماریوں سے بھی تحفظ فراہم کرتا ہے۔

10. بیک کرنے کا طریقہ بیان کریں۔

StudyNotes360.com

بیک کرنے میں کھانے کو خشک گرم ماحول میں، عموماً اوون میں پکایا جاتا ہے۔ بیکنگ میں بھاپ یا پانی استعمال نہیں کیا جاتا، اور اسے خاص درجہ حرارت پر مخصوص وقت کے لیے کیا جاتا ہے، جیسے کیک، بسکٹ یا بریڈ۔

11. باورچی خانے میں گیس حادثے سے متاثرہ فرد کے ساتھ کیا کرنا چاہیے؟

1. فوری طور پر گیس کا کنکشن بند کریں

2. متاثرہ فرد کو کھلی ہوا میں لے جائیں

3. اگر جل گیا ہو تو ٹھنڈا پانی ڈالیں

4. فوری طبی امداد (فرسٹ ایڈ) دیں اور ڈاکٹر سے رجوع کریں

12. درمیانی چکنائی میں تلنا کا کیا مطلب ہے۔

درمیانی چکنائی میں تلنے کا مطلب ہے کہ کھانے کو تھوڑی مقدار میں تیل میں تلا جائے، جیسا کہ ہلکی فرائنگ۔ یہ طریقہ کم چکنائی استعمال کرتا ہے اور صحت کے لیے بہتر ہوتا ہے۔

13. نیپکن کا انتخاب کیسے کرتے ہیں؟

نیپکن کا رنگ، ڈیزائن اور سائز کھانے کی میز کی سجاوٹ اور کھانے کی نوعیت کے مطابق ہونا چاہیے۔ رسمی کھانوں میں سفید یا ہلکے رنگ اور کپڑے کے نیپکن استعمال ہوتے ہیں۔

14. خشک پکانے کے طریقے کون کون سے ہیں؟

1. بیک کرنا (Bake)

2. روسٹ کرنا (Roast)

3. گرل کرنا (Grill)

ان طریقوں میں بھاپ یا پانی استعمال نہیں کیا جاتا۔

15. مائیکرو ویو اوون کے نقصانات بیان کریں۔

1. بعض اوقات کھانے کی غذائیت متاثر ہو سکتی ہے

StudyNotes360.com

2. دھات کے برتن استعمال نہیں کیے جا سکتے

3. کھانے کی بعض اقسام غیر یکنواخت طور پر گرم ہوتی ہیں

4. بجلی کی زیادتی سے نقصان کا خطرہ

16. تلنے کے طریقے کون کون سے ہیں؟

1. کم چکنائی میں تلنا (Shallow Fry)

2. درمیانی چکنائی میں تلنا (Medium Fry)

3. گہری چکنائی میں تلنا (Deep Fry)

یہ تمام طریقے گوشت، سبزیاں، مچھلی وغیرہ کے لیے استعمال ہوتے ہیں۔

17. کھانا پکانے کے مختلف طریقے کون سے ہے۔

1. خشک پکانا

2. تر پکانا

3. تلنا

4. مائیکرو ویو پکانا

5. بھاپ دینا

18. خوراک سٹور کرنے کے بنیادی عوامل کون سے ہیں؟

1. ٹھنڈی جگہ کا انتخاب

2. خشک اور صاف ماحول

3. مناسب کنٹینرز

4. ریفریجریٹر اور فریزر کا استعمال

StudyNotes360.com

19. کچن میں پیش آنے والے حادثات سے بچاؤ کی تدابیر بتایں۔

1. فرش کو خشک اور صاف رکھنا

2. تیز دھار آلات احتیاط سے رکھنا

3. فرسٹ ایڈ کٹ کا ہونا

4. بچوں کو کچن سے دور رکھنا

5. گیس یا بجلی کے آلات احتیاط سے استعمال کرنا

<u>تفصیلی جوابات تحریر کریں (مشق)</u>

سوال 1: کھانا پکانے کے اصول و طریقے بیان کریں۔

کھانا پکانے کا مقصد صرف غذا کو گلانا نہیں بلکہ اسے مزیدار، خوش ذائقہ اور غذائیت سے بھرپور بنانا ہے۔ کھانے کے اصول و طریقے اپناتے وقت درج ذیل باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے:

StudyNotes360.com

اصول:

1. غذائیت کا خیال: کھانے کی تیاری میں اس کی غذائیت کو ضائع ہونے سے بچانا سب سے اہم ہے۔ سبزیاں اور دالیں دھونے کے بعد جلدی پکائیں تاکہ وٹامنز ضائع نہ ہوں۔

2. موسم اور ذائقے کی مناسبت: کھانا موسم، موقع اور افراد کی پسند کے مطابق تیار کیا جائے تاکہ سب شوق سے کھائیں۔

3. صفائی: کھانے کے ہر مرحلے میں ہاتھ، برتن، اجزاء اور باورچی خانے کی صفائی کا خیال رکھنا لازمی ہے۔

4. درست وقت اور حرارت: ہر غذا کے لیے مخصوص وقت اور درجہ حرارت ضروری ہوتا ہے۔ بہت زیادہ پکانے سے غذائیت ضائع ہو جاتی ہے۔

5. اندازِ پیشکش: کھانا جتنا خوبصورت طریقے سے پیش کیا جائے گا، اتنا ہی مزیدار محسوس ہو گا۔

طریقے:

1. خشک پکانے کے طریقے:

جیسے بیک کرنا، روسٹ کرنا، گرل کرنا۔ ان طریقوں میں پانی یا بھاپ استعمال نہیں ہوتی۔

2. تر پکانے کے طریقے:

جیسے اُبالنا، بھاپ دینا، سٹو کرنا۔ ان میں غذا کو پانی یا شوربے میں پکایا جاتا ہے۔

3. تلنے کے طریقے:

جیسے کم چکنائی، درمیانی چکنائی اور گہری چکنائی میں تلنا۔ ان سے ذائقہ دار اور کرسپی کھانے تیار ہوتے ہیں۔

4. مائیکرو ویو پکانا:

ایک جدید طریقہ ہے جو تیز رفتاری سے کھانے کو گرم یا تیار کرتا ہے، خاص طور پر فاسٹ فوڈز کے لیے مفید ہے۔

سوال 2: پکانے کے مراحل میں گوشت کی غذائیت برقرار رکھنے کے اصول لکھیں۔

گوشت ایک اہم پروٹین، آئرن، وٹامن B اور دیگر معدنی اجزاء کا ذریعہ ہے۔ اگر گوشت کو درست طریقے سے نہ پکایا جائے تو اس کی غذائیت ضائع ہو سکتی ہے۔ درج ذیل اصول اس کی غذائیت محفوظ رکھنے میں مدد دیتے ہیں:

غذائیت محفوظ رکھنے کے اصول:

1. کم سے کم دھونا: گوشت کو صرف ایک یا دو بار کھلے پانی سے دھوئیں۔ بار بار دھونے سے غذائی اجزاء پانی میں ضائع ہو جاتے ہیں۔

2. جلد پکا لینا: دھونے کے بعد گوشت کو زیادہ دیر تک نہ رکھیں، کیونکہ کھلا ہوا گوشت بیکٹیریا کی زد میں آ جاتا ہے۔

3. مناسب آنچ: گوشت کو درمیانی یا ہلکی آنچ پر پکائیں تاکہ پروٹین سخت نہ ہو اور ہضم ہونے میں آسانی ہو۔

4. ڈھک کر پکانا: گوشت کو ڈھک کر پکانے سے گرمی محفوظ رہتی ہے اور گوشت جلد گلتا ہے، ساتھ ہی غذائیت بھی برقرار رہتی ہے۔

StudyNotes360.com

5. زیادہ پانی کا استعمال نہ کرنا: گوشت کو اتنے ہی پانی میں پکائیں جتنا ضرورت ہو تاکہ غذائی اجزاء پانی میں تحلیل ہو کر ضائع نہ ہوں۔

سوال 3: مغربی طریقے سے کھانا کس طرح پیش کیا جاتا ہے؟

مغربی طریقہ کھانے کی پیشکش کا وہ انداز ہے جس میں صفائی، ترتیب، آداب اور نفاست پر بہت زیادہ زور دیا جاتا ہے۔ اس انداز میں کھانے کی ہر چیز علیحدہ برتن میں پیش کی جاتی ہے۔

مغربی انداز میں کھانے کی پیشکش کے طریقے:

1. پلیٹ سروس (Plate Service):

کھانا پہلے سے پلیٹ میں ترتیب دیا جاتا ہے اور ہر فرد کو علیحدہ علیحدہ پلیٹ دی جاتی ہے۔ یہ طریقہ ہوٹلوں اور دعوتوں میں عام ہے۔

2. ٹری سروس (Tray Service):

ایک سے زیادہ افراد کے لیے کھانے کی اشیاء کو ایک بڑی ٹرے میں رکھ کر پیش کیا جاتا ہے۔ یہ طریقہ گھر میں استعمال ہوتا ہے۔

3. کارٹ سروس (Cart Service):

کھانے کو ٹرالی پر رکھ کر میز تک لایا جاتا ہے اور میز پر کھانے کی اشیاء پیش کی جاتی ہیں۔

4. بوفے سروس (Buffet Service):

کھانے کی تمام اشیاء ایک میز پر رکھی جاتی ہیں، اور لوگ اپنی پسند کے مطابق خود لے کر کھاتے ہیں۔ یہ طریقہ بڑے اجتماعات میں عام ہے۔

سوال 4: کھانا پیش کرنے میں صفائی کی کیا اہمیت ہے؟

صفائی نہ صرف کھانے کو دلکش بناتی ہے بلکہ صحت کی ضمانت بھی دیتی ہے۔ اگر صفائی کا خیال نہ رکھا جائے تو کھانے کے ذریعے مختلف بیماریاں پھیل سکتی ہیں۔

صفائی کی اہمیت:

1. جراثیم سے بچاؤ: صاف برتنوں، ہاتھوں اور میز سے کھانے میں جراثیم شامل نہیں ہوتے اور انسان صحت مند رہتا ہے۔

2. دلکشی اور نفاست: صاف ستھرا کھانا نہ صرف اچھا دکھتا ہے بلکہ اسے کھانے کو دل بھی کرتا ہے۔

3. مہمان داری میں وقار: جب صاف ستھری جگہ پر کھانا پیش کیا جاتا ہے تو مہمان اچھا محسوس کرتے ہیں اور میزبان کی سلیقہ مندی ظاہر ہوتی ہے۔

4. حفظان صحت کے اصول: کھانے میں صفائی کا خیال رکھنے سے فوڈ پوائزننگ، ہیضہ، ٹائیفائڈ، اور دیگر معدے کی بیماریوں سے بچا جا سکتا ہے۔

صفائی کے تقاضے:

- صاف میزپوش، نیپکن اور برتن استعمال کریں
- کھانے سے پہلے اور بعد میں ہاتھ دھونا
- باورچی خانے کی روزانہ صفائی
- کھانے کو ڈھانپ کر رکھنا
- مکھیوں اور گردوغبار سے بچاؤ کے انتظامات کرنا

سوال 5: اشیائے خوردنی کو سٹور کرنے کے مختلف طریقے بیان کریں۔

اشیائے خوردنی کو محفوظ (Store) کرنے کا مقصد انہیں زیادہ عرصے تک تازہ اور غذائیت سے بھرپور رکھنا ہوتا ہے۔ اگر خوراک کو مناسب طریقے سے محفوظ نہ کیا جائے تو وہ جلد خراب ہو سکتی ہے، جس سے نہ صرف مالی نقصان ہوتا ہے بلکہ صحت پر بھی منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

خوراک کو سٹور کرنے کے مختلف طریقے:

1. ریفریجریٹر میں رکھنا:

- **گوشت**، سبزیاں، پھل، دودھ، دہی وغیرہ کو 4°C یا اس سے کم درجہ حرارت پر رکھا جاتا ہے۔
- یہ طریقہ جلد خراب ہونے والی اشیاء کو چند دنوں تک محفوظ رکھتا ہے۔

2. فریزر میں محفوظ کرنا:

- **گوشت**، مچھلی، مرغی، تیار شدہ کھانے اور آئس کریم کو منفی 18°C تک منجمد (Freeze) کر کے محفوظ کیا جاتا ہے۔
- اشیاء کو پلاسٹک بیگز یا ایئر ٹائٹ کنٹینرز میں رکھنا چاہیے۔

3. خشک کرنے کا طریقہ:

- **مصالحہ جات**، دالیں، سبزیاں (جیسے میتھی، ہرا دھنیا)، پھل (جیسے آلو بخارا) کو دھوپ میں خشک کر کے محفوظ کیا جاتا ہے۔
- یہ طریقہ قدرتی ہے اور غذائیت کو بھی کافی حد تک برقرار رکھتا ہے۔

4. اچار، مربہ، چٹنی بنانا:

موسمی پھلوں اور سبزیوں کو اچار، جام، چٹنی اور مربہ کی صورت میں محفوظ کیا جا سکتا ہے۔

ان میں نمک، چینی، سرکہ یا تیل شامل کر کے اشیاء کو طویل مدت تک خراب ہونے سے بچایا جاتا ہے۔

5. ایئر ٹائٹ کنٹینرز میں رکھنا:

چینی، چائے، آٹا، دالیں وغیرہ کو پلاسٹک یا شیشے کے ڈبوں میں رکھ کر محفوظ کیا جاتا ہے تاکہ نمی اور کیڑے مکوڑوں سے بچاؤ ہو۔

6. ڈبہ بندی (Canning):

ٹن یا شیشے کے ڈبوں میں فوڈ پروسیسنگ کے ذریعے اشیاء بند کی جاتی ہیں۔

یہ طریقہ تجارتی سطح پر استعمال ہوتا ہے۔

سوال 6: باورچی خانے میں حادثات اور ان سے بچاؤ کی تدابیر بیان کریں۔

باورچی خانہ گھر کا وہ حصہ ہے جہاں تیز دھار آلات، گرم برتن، آگ، گیس اور بجلی کے استعمال کی وجہ سے حادثات کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔ مناسب احتیاطی تدابیر اختیار کر کے ان خطرات کو کم کیا جا سکتا ہے۔

عام حادثات:

1. چاقو یا چھری سے ہاتھ کٹ جانا

StudyNotes360.com

2. گرم تیل یا برتن سے جلنا

3. فرش پر پھسلنا

4. گیس لیک یا آگ لگ جانا

5. برقی آلات کا غلط استعمال

بچاؤ کی تدابیر:

1. چاقو اور دیگر تیز دھار آلات کو احتیاط سے استعمال کریں
2. کاٹتے وقت ہاتھوں کو مناسب طریقے سے رکھیں
3. استعمال کے بعد چھریاں مقررہ جگہ پر رکھیں

2. گیس کا چولہا بند کرنا نہ بھولیں

- کھانے کے بعد فوراً چیک کریں کہ گیس بند ہے یا نہیں
- گیس لیک محسوس ہو تو لائٹ یا ماچس نہ جلائیں، کھڑکیاں کھول دیں

3. فرش کو خشک رکھیں

- گرا ہوا پانی فوراً صاف کریں
- نان سلپ چٹائیاں استعمال کریں

4. برقی آلات کا محفوظ استعمال

- گیلا ہاتھ برقی آلات پر نہ لگائیں
- وائرنگ درست ہو، اور آلات کو بند کر کے اسٹور کریں

5. فرسٹ ایڈ کٹ کی دستیابی

- چوٹ یا جلنے کی صورت میں فوری مرہم پٹی کی جائے
- جلنے کی جگہ پر فوراً ٹھنڈا پانی ڈالیں

6. بچوں کو باورچی خانے میں اکیلا نہ چھوڑیں

سوال 7: باورچی خانے میں غذا کی تیاری کے دوران کن حفاظتی اقدامات پر عمل کرنا ضروری ہے؟

StudyNotes360.com

غذا کی تیاری کے دوران صفائی، حفظانِ صحت اور ذاتی تحفظ کا خیال رکھنا انتہائی ضروری ہے تاکہ نہ صرف غذائیت محفوظ رہے بلکہ بیماریوں سے بھی بچا جا سکے۔

ضروری حفاظتی اقدامات:

1. صفائی کا خیال رکھیں:

- ہاتھ دھونا، ناخن صاف رکھنا، اور بالوں کو ڈھانپنا
- برتن، کچن کاؤنٹر اور اجزاء کو استعمال سے پہلے دھونا

2. غذا کو مکمل پکانا:

- گوشت، مرغی اور مچھلی کو اچھی طرح گلانا
- آدھا پکا گوشت یا انڈے صحت کے لیے نقصان دہ ہو سکتے ہیں

3. درست طریقہ سے اشیاء سنبھالنا:

سبزیوں اور گوشت کے لیے علیحدہ چاقو اور بورڈ استعمال کریں

کچے اور پکے کھانے کو علیحدہ رکھیں

4. درست درجہ حرارت پر رکھنا:

جلد خراب ہونے والی اشیاء کو فوراً فریج میں رکھیں

برف پگھلے بغیر اشیاء دوبارہ نہ فریز کریں

5. لباس اور ذاتی حفاظت:

- کھلے کپڑے نہ پہنیں
- گرم برتن پکڑتے وقت دستانے یا کپڑا استعمال کریں

6. کچن میں مناسب روشنی اور ہوا دار ماحول ہونا چاہیے:

دھواں یا بھاپ سے دم گھٹنے کے امکانات کو کم کریں

کھڑکیاں یا ایگزاسٹ فین لازمی ہوں

StudyNotes360.com

درج ذیل سوالات کے تفصیلی جوابات

سوال 1: خوراک کو سٹور کرنے کی اہمیت اور مقاصد بیان کیجیے۔

اہمیت:

خوراک کو سٹور (محفوظ) کرنا گھر کے نظام اور صحت کے لحاظ سے بہت اہم ہے۔ اگر خوراک کو صحیح طریقے سے سٹور نہ کیا جائے تو وہ خراب ہو سکتی ہے، اس میں جراثیم پیدا ہو سکتے ہیں اور غذائی اجزا ضائع ہو سکتے ہیں۔

مقاصد:

1. خوراک کو ضائع ہونے سے بچانا:

سٹورنگ سے خوراک زیادہ عرصے تک قابل استعمال رہتی ہے۔

2. غذائیت کی حفاظت:

صحیح طریقے سے سٹور کی گئی خوراک اپنی غذائیت برقرار رکھتی ہے۔

3. وقت اور محنت کی بچت:

ایک بار میں زیادہ مقدار میں خوراک تیار کر کے محفوظ کرنا آسانی فراہم کرتا ہے۔

4. صحت کا تحفظ:

سٹورنگ کے اصول اپنانے سے جراثیم سے بچاؤ ممکن ہوتا ہے۔

5. موسمی غذا کی دستیابی:

کچھ غذائیں سیزنل ہوتی ہیں، جنہیں محفوظ کر کے غیر موسمی ایّام میں بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔

سوال 2: ریفریجریٹر کی مناسب دیکھ بھال اور استعمال کے اصول تحریر کیجیے۔

ریفریجریٹر کے استعمال کے اصول:

1. کھانے کو ڈھانپ کر رکھیں:

StudyNotes360.com

کھلی خوراک سے بدبو پھیلتی ہے اور جراثیم بھی لگ سکتے ہیں۔

2. خوراک کو درجہ بندی سے رکھیں:

نیچے والی شیلف میں گوشت، اوپر دودھ، دہی، انڈے وغیرہ رکھیں۔

3. گرم چیزیں نہ رکھیں:

کھانا ٹھنڈا ہونے کے بعد ریفریجریٹر میں رکھیں تاکہ اس پر اثر نہ ہو۔

4. دروازہ بار بار نہ کھولیں:

اندرونی درجہ حرارت متاثر ہوتا ہے۔

5. ریفریجریٹر کو ہفتہ وار صاف کریں:

جراثیم، بدبو اور بیکٹیریا سے بچاؤ ممکن ہوتا ہے۔

دیکھ بھال کے اصول:

1. بجلی کی سپلائی چیک کریں:

مستحکم وولٹیج ضروری ہے۔

2. اندرونی صفائی:

نرم کپڑے اور سرکہ سے صفائی کریں۔

3. برف کو باقاعدگی سے صاف کریں (اگر ڈیفروسٹ نہیں ہوتا):

اضافی برف موٹر پر دباؤ ڈالتی ہے۔

4. فریج کی وینٹیلیشن برقرار رکھیں:

دیوار سے کچھ فاصلہ رکھیں تاکہ ہوا کا گزر ہو۔

سوال 3: کھانا پکانے کے مختلف طریقے تفصیل سے بیان کریں۔

StudyNotes360.com

کھانے پکانے کے مختلف طریقے درج ذیل ہیں:

1. خشک پکانے کے طریقے:

بیک کرنا (Baking):

اوون میں چیزوں کو خشک گرمی سے پکایا جاتا ہے (جیسے کیک، بسکٹ)۔

بھوننا (Roasting):

گوشت یا سبزیوں کو بغیر پانی کے پکایا جاتا ہے۔

2. تر پکانے کے طریقے:

اُبالنا (Boiling):

غذا کو مکمل پانی میں ابالا جاتا ہے۔

بھاپ دینا (Steaming):

غذا کو بھاپ میں پکایا جاتا ہے (مثلاً مو مو، دلیہ وغیرہ)۔

سٹو کرنا (Stewing):

کم پانی میں دھیمی آنچ پر پکانا۔

3. تلنے کے طریقے:

- کم چکنائی میں تلنا (Shallow Fry):
- ہلکی چکنائی میں مثلاً آملیٹ۔
- درمیانی چکنائی میں تلنا:
- جیسے کباب یا کٹلس۔
- گہری چکنائی میں تلنا (Deep Fry):
- مثلاً پکوڑے، سموسے، فرنچ فرائز۔

4. مائیکروویو میں پکانا:

StudyNotes360.com

خاص برتن میں، برقی شعاعوں سے کھانے کو اندر سے باہر کی طرف گرم کیا جاتا ہے۔

سوال 4: غذا کو سٹور کرنے کے مختلف طریقے تحریر کیجیے۔

1. فریج میں رکھنا:

تازہ اشیاء جیسے سبزیاں، دودھ، گوشت کو چند دنوں تک رکھنا۔

2. فریز کرنا:

گوشت، مچھلی، بریانی، آئس کریم وغیرہ کو منفی درجہ حرارت میں رکھا جاتا ہے۔

3. اچار، چٹنی اور مربہ:

سرکہ، نمک، چینی سے غذا کو لمبے وقت تک محفوظ کیا جاتا ہے۔

4. خشک کرنا:

دالیں، مصالحے، سبزیاں دھوپ میں سکھا کر محفوظ کی جاتی ہیں۔

5. ڈبہ بندی (Canning):

خوراک کو ہوا بند ٹن میں محفوظ کیا جاتا ہے۔

6. ایئر ٹائٹ کنٹینرز:

چینی، آٹا، مصالحہ وغیرہ کو نمی سے محفوظ رکھنے کے لیے۔

سوال 5: کھانا پیش کرنے کے مختلف طریقے بیان کیجیے۔

1. مشرقی طریقہ:

دسترخوان پر تمام کھانے رکھ دیے جاتے ہیں، سب لوگ ایک ساتھ کھاتے ہیں۔

2. مغربی طریقہ:

ہر فرد کے سامنے پلیٹ، چمچ، گلاس الگ ہوتا ہے۔ کھانے کی اشیاء علیحدہ رکھی جاتی ہیں۔

StudyNotes360.com

3. ٹرالی سروس:

کھانا ایک ٹرالی پر رکھ کر افراد کو پیش کیا جاتا ہے۔

4. بوفے سسٹم:

کھانے کی تمام اشیاء ایک لمبی میز پر سجا دی جاتی ہیں، افراد اپنی پسند سے خود کھانا لیتے ہیں۔

5. بڑے کور میں پیش کرنا:

برتنوں کو خوبصورت ڈھانپ کر پیش کیا جاتا ہے، تاکہ دلکشی بڑھے۔

سوال 6: مائیکرو ویو میں پکانے کا طریقہ، فوائد اور نقصانات۔

طریقہ کار:

- کھانے کو مائیکروویو محفوظ برتن میں رکھیں۔
- وقت اور پاور لیول سیٹ کریں۔
- کھانا اندر سے باہر کی طرف برقی لہروں سے پکتا ہے۔

StudyNotes360.com

فوائد:

1. تیز اور آسان طریقہ:

چند منٹ میں کھانا تیار۔

2. کم چکنائی استعمال ہوتی ہے:

صحت بخش کھانے ممکن۔

3. برابر گرمی فراہم ہوتی ہے۔

4. باورچی خانے کو گرم نہیں کرتا۔

نقصانات:

1. ہر قسم کی خوراک نہیں پکائی جا سکتی۔

2. زیادہ وقت دینے پر غذا سخت یا خشک ہو سکتی ہے۔

3. مائیکروویو محفوظ برتنوں کی ضرورت ہوتی ہے۔

4. زیادہ استعمال سے وٹامنز (خصوصاً وٹامن C) کا ضیاع ہو سکتا ہے۔

Note:

This chapter is designed to provide a solid foundation of knowledge, with the goal of deepening understanding and encouraging further exploration of the subject. The content has been carefully selected to support effective learning and inspire students to engage with the topic more deeply.

Author: Muhammad Asghar

Purpose: To contribute to education by offering insightful, valuable content that enhances learning and understanding.

Copyright & Usage Policy

© **2025 Muhammad Asghar**. All rights reserved.
No part of these notes may be reproduced, redistributed, or used for commercial purposes without explicit written permission from the author. These notes are intended solely for personal study and educational use.