

دو روزہ تربیت و وصن کمیٹی

MAAN Project

پری ٹیسٹ / پوسٹ ٹیسٹ

وقت : 20 منٹ تاریخ : _____

نام : _____ بمقام : _____

نمبرہ : _____ تحصیل و ضلع : _____

یہ فارم کب پُر کیا : تربیت سے پہلے / تربیت کے بعد

سوال 1: کیا محنت مندر پہنے کیلئے متوازن خوراک ضروری ہے
ج: (ہاں / نہیں)

سوال 2: متوازن خوراک کیا ہوتی ہے ؟
ج: _____

سوال 3: روزمرہ خوراک میں کیا کیا شامل ہونا چاہیے ؟
ج: _____

سوال 4: ماں اور بچے کی اچھی محنت کیلئے کس قسم کی غذا ضرورت ہوتی ہے ؟
ج: _____

سوال 5: حاملہ اور دورہ پلا نے والی ماں کسیدے خوراک
میں کیا شامل ہونا چاہیے؟

ج:

سوال 6: گھریلو باغبانی کسے کہتے ہیں؟

ج:

سوال 7: بیابان پر پھل / سبزیاں آگانا فائدہ مند ہے؟
ج: ہاں / نہیں

سوال 8: مصنوعی کھادوں کا استعمال بہتر ہے یا دیسی
کھاد کا؟

ج:

سوال 9: مصنوعی طریقوں سے پیداوار پھل اور سبزیاں
کیا فائدہ دیتی ہیں؟

ج:

سوال ۱۰: قدرتی طریقے سے عمر بیکھاد بنائی جاسکتی ہے یا نہیں۔ طریقہ لکھیں

ج:

سوال ۱۱: گھر پر سبزیوں اور پھلوں کو محفوظ کرنا آتا ہے؟

ج:

سوال ۱۲: خوراک کے بنیادی گروہ کون کون سے ہیں؟

ج:

سوال ۱۳: آپکے علاقے میں زراعت و غذائیت کے مسائل کیا ہیں۔

ج:

سوال ۱۴: آپکے علاقے کے کسانوں اور بااثر افراد کے رابطے متعلقہ حکمے سے ہیں؟

ج:

سوال ۱۵: کیا آپ نے علاقے کے مسائل حل کرنے کا بھی سوچا

ج:

ٹرننگ کے مفہوم :

اس ٹرننگ کے بعد شرکاء اس قابل ہو جائیں گے کہ

- (1) لٹ و فڈ انٹ کی اہمیت کو سمجھ سکیں
- (2) متوازن غذا بار بار میں بنائیں
- (3) خوراک کے مختلف گروپس اور غذائی اجزاء کو بیان کر سکیں
- (4) حاملہ از ص اور دورہ پلانے والی ماؤں کی خوراک کے بارے میں جاننے جائیں گے
- (5) پیدائش سے 2 سال تک کے بچوں کی خوراک بتا سکیں گی
- (6) باورچی خانے میں کاحمت و غذائیت سے تعلق بیان کر جائیں گی
- (7) گھریل سبزیاں اور پھل اگاتے کے قابل ہوں گی
- (8) صنفی کھادوں کے نقصانات اور ایسی طریقہ کار کی اہمیت جان کر انکا موازنہ کر سکیں گی
- (9) غذائی کمی اور اس سے بچاؤ کو ممکن بنانے کے قابل ہو جائیں گی
- (10) اس تربیت کے بعد ^{علیحدہ} ~~کھانسی~~ کی نرسری کارکن بن جائیں گی
- (11) گھریل سبزیوں اور پھلوں کو محفوظ کر سکیں