

غذا اور غذائیت ایس ایس سی-II

حصہ اول (کل نمبر 12)

وقت: 20 منٹ

نوٹ: حصہ اول لازمی ہے۔ اس کے جوابات پرچے پر ہی دیے جائیں گے۔ اس کو پہلے بیس منٹ میں مکمل کر کے ناظم مرکز کے حوالے کر دیا جائے۔ کاٹ کر دوبارہ لکھنے کی اجازت نہیں۔ لیڈ پنسل کا استعمال ممنوع ہے۔

سوال نمبر: دیے گئے الفاظ یعنی الف ب ج د میں سے درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔ ہر جزو کا ایک نمبر ہے۔

- (i) ہماری آنتوں میں پائے جانے والے بیکٹیریا کیا پیدا کرتے ہیں؟
 الف۔ وٹامن اے ب۔ وٹامن بی ج۔ وٹامن سی د۔ وٹامن ڈی
- (ii) کھانے میں طبعی اور کیمیائی تبدیلیاں _____ پیدا کرتی ہیں۔
 الف۔ رنگ ب۔ ذائقہ ج۔ خرابی د۔ حفاظت
- (iii) شیر خوار پہلے چار ماہ میں غذائی اجزاء _____ سے حاصل کرتے ہیں۔
 الف۔ پانی ب۔ ڈبے کے دودھ ج۔ ماں کے دودھ د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں
- (iv) سبزیوں کو زیادہ دیر پانی میں بھگونے سے _____ ضائع ہو جاتے ہیں۔
 الف۔ وٹامن ب۔ معدنی نمکیات ج۔ الف اور ب دونوں د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں
- (v) ماں کا پہلے دنوں کا دودھ کیا کہلاتا ہے؟
 الف۔ کولسٹرول ب۔ گلوکوز ج۔ سیلولوز د۔ کولسٹروم
- (vi) انسانی جسم میں _____ ناقابلِ انجم ہوتا ہے۔
 الف۔ فربکوز ب۔ سیلولوز ج۔ مائوز د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں
- (vii) بڑھتی ہوئی عمر میں یومیہ درکار _____ کی تعداد میں اضافہ ہو جاتا ہے۔
 الف۔ خوراک ب۔ پانی ج۔ حراروں د۔ پروٹین
- (viii) بچوں کی غذا میں کتنے فیصد حیوانی پروٹین شامل ہونی چاہیے؟
 الف۔ 44 % ب۔ 55 % ج۔ 66 % د۔ 77 %
- (ix) درج ذیل میں سے کون سا جزو لڑکیوں کی نسبت لڑکوں کو زیادہ درکار ہوتا ہے؟
 الف۔ پروٹین ب۔ لوہا ج۔ کیشیم د۔ آئیوڈین
- (x) جب کھانوں پر خمیر کا اثر ہوتا ہے تو وہ _____ میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔
 الف۔ آکسیجن اور کاربن ڈائی آکسائیڈ ب۔ ہائیڈروجن اور کاربن ڈائی آکسائیڈ
 ج۔ کیشیم اور کاربن ڈائی آکسائیڈ د۔ الکحل اور کاربن ڈائی آکسائیڈ
- (xi) ماں کا دودھ _____ فراہم کرتا ہے۔
 الف۔ قوتِ مدافعت ب۔ چکنائی ج۔ بیماری د۔ جراثیم
- (xii) عملِ تکسید ایک کیمیائی عمل ہے جس کی وجہ سے _____ ہے۔
 الف۔ کاربن ڈائی آکسائیڈ ب۔ آکسیجن ج۔ پانی د۔ ہوا

حاصل کردہ نمبر:

12

کل نمبر:

برائے ممتحن:



FOOD AND NUTRITION SSC-II

Time allowed: 2:40 Hours

Total Marks Sections B and C: 53

NOTE: Answer any eleven parts from Section 'B' and any two questions from Section 'C' on the separately provided answer book. Use supplementary answer sheet i.e. Sheet-B if required. Write your answers neatly and legibly.

SECTION - B (Marks 33)

Q. 2 Attempt any ELEVEN parts. The answer to each part should not exceed 3 to 4 lines. (11 x 3 = 33)

- Why are cereals used in ground form?
- Write about the dietary requirements of adults.
- What are the purposes of cooking food?
- Write down the principles of cooking food.
- Write down the dietary requirements of lactating mothers.
- Write down the dietary requirements of 3 to 6 months old baby?
- Write down any three advantages of Breast-feeding.
- How can the germs be controlled?
- What are Enzymes?
- What points would you consider while cooking meat?
- What is your Body?
- What is the importance of cleanliness in cooking food?
- What is Mould? Where does it grow?
- What are the methods of cooking food?
- Write a short note on personal cleanliness in the preparation of food.

SECTION - C (Marks 20)

Note: Attempt any TWO questions. All questions carry equal marks. (2 x 10 = 20)

- What do you know about the food-borne diseases?
- Write a note on the nutritive requirements of a Pregnant woman.
- What points would you keep in mind while cooking Cereals and Vegetables?

حصہ دوم (مکمل نمبر 33)

(11x3=33)

سوال نمبر ۲: مندرجہ ذیل اجزاء میں سے گیارہ (11) کے تین سے چار سطروں تک محدود جوابات لکھیں:

- اناج کو پیس کر کیوں استعمال کیا جاتا ہے؟ (ii)
- خوراک کو پکانے کے مقاصد کیا ہیں؟ (iii)
- دودھ پلانے والی ماؤں کی غذائی ضروریات لکھیے۔ (v)
- ماں کے دودھ کے تین فوائد لکھیے۔ (vii)
- خمیری مادے یا خامرے کیا ہوتے ہیں؟ (ix)
- آپ کا جسم کیا ہے؟ (xi)
- پھپھوندی کیا ہے؟ یہ کہاں پیدا ہوتی ہے؟ (xiii)
- خوراک کی تیاری میں ذاتی صفائی پر مختصر نوٹ لکھیے۔ (xv)
- نوجوانوں کی غذائی ضروریات کے بارے میں لکھیے۔ (ii)
- کھانا پکانے کے اصول تحریر کریں۔ (iv)
- تین سے چھ ماہ کے بچے کی غذائی ضروریات لکھیں۔ (vi)
- جراثیم کا سدباب کیسے کیا جاسکتا ہے؟ (viii)
- گوشت پکاتے وقت آپ کن باتوں کو مد نظر رکھیں گے؟ (x)
- کھانا پکانے میں صفائی کی کیا اہمیت ہے؟ (xii)
- خوراک کو پکانے کے طریقے کون سے ہیں؟ (xiv)

حصہ سوم (مکمل نمبر 20)

(2x10=20)

(کوئی سے دو سوال حل کیجیے۔ تمام سوالوں کے نمبر برابر ہیں۔)

- سوال نمبر ۳: غذا کی خرابی سے پیدا ہونے والی بیماریوں سے متعلق آپ کیا جانتے ہیں؟
- سوال نمبر ۴: حاملہ عورت کی غذائی ضروریات پر نوٹ لکھیں۔
- سوال نمبر ۵: اناج اور سبزیاں پکاتے وقت آپ کن باتوں کا خیال رکھیں گے؟