



Roll No.

Answer Sheet No. 47

Sig. of Candidate. _____

Sig. of Invigilator. _____

FOOD AND NUTRITION SSC-I

SECTION – A (Marks 12)

Time allowed: 20 Minutes

NOTE: Section–A is compulsory. All parts of this section are to be answered on the question paper itself. It should be completed in the first 20 minutes and handed over to the Centre Superintendent. Deleting/overwriting is not allowed. Do not use lead pencil.

Q. 1 Circle the correct option i.e. A / B / C / D. Each part carries one mark.

- (i) The deficiency of Vitamin C in human body causes _____
A. Scurvy B. Beriberi C. Rickets D. None of these
- (ii) The number of red blood cells in blood is maintained by _____
A. Vitamins B. Proteins C. Calcium D. Fats
- (iii) Milk contains _____ of water.
A. 78% B. 87% C. 17% D. 67%
- (iv) What is the compound of Carbon, Hydrogen and Oxygen called?
A. Fats B. Vitamins C. Proteins D. Carbohydrates
- (v) We should avoid _____ in dinner.
A. Vegetables B. Bread C. Sweet dish D. None of these
- (vi) An adult should drink _____ glasses of water daily.
A. 6 B. 7 C. 10 D. 12
- (vii) Meal service is an _____
A. Art B. Fun C. Method D. None of these
- (viii) Cellulose is also called _____
A. Lactose B. Polysaccharides
C. Sucrose D. Maltose
- (ix) In dinner, table can be decorated with _____
A. Flowers B. Candles C. Salads D. Fruit
- (x) Which of the following vitamins is helpful to stop bleeding (running blood)?
A. Vitamin A B. Vitamin C C. Vitamin D D. Vitamin E
- (xi) Usually there are _____ methods of serving meal.
A. 4 B. 3 C. 2 D. 5
- (xii) Night blindness is caused due to the deficiency of _____
A. Vitamin D B. Vitamin A C. Vitamin C D. None of these

For Examiner's use only:

Total Marks:

12

Marks Obtained:



غذا اور غذائیت ایس ایس سی-1

حصہ اول (کل نمبر 12)

وقت: 20 منٹ

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

سوال نمبر 1: دیے گئے الفاظ یعنی الف ا ب ج 1 د میں سے درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔ ہر جزو کا ایک نمبر ہے۔

- (i) انسانی جسم میں وٹامن سی کی کمی _____ کا باعث بنتی ہے۔
الف۔ سکروڈی ب۔ بیرو بیرو ج۔ رکنس د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں
- (ii) خون میں سرخ ذرات کی تعداد _____ سے بحال رہتی ہے۔
الف۔ وٹامن ب۔ پروٹین ج۔ کیشیم د۔ چکنائی
- (iii) دودھ میں پانی کی مقدار _____ ہوتی ہے۔
الف۔ 78% ب۔ 87% ج۔ 17% د۔ 67%
- (iv) کاربن، ہائیڈروجن اور آکسیجن کا مرکب _____ ہے۔
الف۔ چکنائی ب۔ حیاتین ج۔ پروٹین د۔ کاربوہائیڈریٹ
- (v) رات کے کھانے میں ہمیں _____ سے پرہیز کرنا چاہیے۔
الف۔ سبزیوں ب۔ روٹی ج۔ سویٹ ڈش د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں
- (vi) ایک بالغ شخص کو روزانہ تقریباً _____ گلاس پانی پینا چاہیے۔
الف۔ 6 ب۔ 7 ج۔ 10 د۔ 12
- (vii) کھانا پیش کرنا ایک _____ ہے۔
الف۔ آرٹ ب۔ ہنر ج۔ طریقہ د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں
- (viii) سیلولوز کو _____ بھی کہتے ہیں۔
الف۔ لیکٹوز ب۔ پولی سیکرائیڈز ج۔ سکروز د۔ مالٹوز
- (ix) رات کے کھانے پر میز کی زینت _____ سے بڑھائی جاسکتی ہے۔
الف۔ پھولوں ب۔ موم تیلوں ج۔ سلاد د۔ پھلوں
- (x) کون سا وٹامن جاری خون کو روکنے میں مدد دیتا ہے؟
الف۔ وٹامن اے ب۔ وٹامن سی ج۔ وٹامن ڈی د۔ وٹامن ای
- (xi) کھانا پیش کرنے کے عموماً _____ طریقے ہیں۔
الف۔ چار ب۔ تین ج۔ دو د۔ پانچ
- (xii) شب کو ری کا مرض _____ کی کمی سے لاحق ہوتا ہے۔
الف۔ وٹامن ڈی ب۔ وٹامن اے ج۔ وٹامن سی د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں

حاصل کردہ نمبر:

12

کل نمبر:

برائے متحن:



FOOD AND NUTRITION SSC-I

48

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

- (i) What is meant by Nutrition?
- (ii) What are the effects produced on our body due to the deficiency of fats?
- (iii) What is meant by Vitamins?
- (iv) What is the importance of iron in our body?
- (v) What are the sources of Vitamin B Complex?
- (vi) What are the foods for protection?
- (vii) What are the nutrients present in milk?
- (viii) Write down the functions of Vitamin C in our body.
- (ix) Write down the effects of the deficiency of Minerals.
- (x) Write down the sources of Carbohydrates.
- (xi) Write down the sources of Vitamin A.
- (xii) Define Non-essential amino acids.
- (xiii) How is meal served in buffet service?
- (xiv) What is meant by Unsaturated fats?
- (xv) Write down the functions of carbohydrates in our body.

SECTION – C (Marks 20)

Note: Attempt any TWO questions. All questions carry equal marks.

(2 x 10 = 20)

- Q. 3 Write down the sources, functions in body and effects of the deficiency of Protein.
- Q. 4 Write down the principles of Menu-Planning.
- Q. 5 Write a comprehensive note on foods for Heat and Energy.

حصہ دوم (مکمل نمبر 33)

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

(11x3=33)

- (i) غذائیت سے کیا مراد ہے؟
- (ii) چکنائی کی کمی سے ہمارے جسم پر کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں؟
- (iii) وٹامن (حیاتین) سے کیا مراد ہے؟
- (iv) ہمارے جسم میں فولاد کی کیا اہمیت ہے؟
- (v) وٹامن بی (B) کسٹیکس کن ذرائع سے حاصل ہوتے ہیں؟
- (vi) جسم کی محافظ غذائیں کون سی ہیں؟
- (vii) دودھ میں کون سے غذائی اجزاء پائے جاتے ہیں؟
- (viii) وٹامن سی (C) کے ہمارے جسم میں افعال تحریر کیجئے۔
- (ix) معدنی نمکیات کی کمی کے اثرات لکھیے۔
- (x) کاربوہائیڈریٹس کے ذرائع لکھیے۔
- (xi) وٹامن اے کے ذرائع لکھیے۔
- (xii) غیر ضروری امینو ایسڈز کی تعریف کریں۔
- (xiii) بونے طریقے سے کھانا کیسے پیش کیا جاتا ہے؟
- (xiv) غیر یرشدہ روغنیاات سے کیا مراد ہے؟
- (xv) کاربوہائیڈریٹس (نشاستہ) کے ہمارے جسم میں افعال تحریر کیجئے۔

حصہ سوم (مکمل نمبر 20)

(2x10=20)

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

- سوال نمبر ۳: پروٹین کے ذرائع، جسم میں کام اور کمی کے اثرات لکھیے۔
- سوال نمبر ۴: خوراک کی منصوبہ بندی (میڈی پلاننگ) کے اصول لکھیے۔
- سوال نمبر ۵: حرارت اور توانائی والی غذاؤں پر جامع نوٹ لکھیے۔