



Roll No. _____

Answer Sheet No. _____

Sig. of Candidate. _____

Sig. of Invigilator. _____

47

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) Nutrition depends on:
A. Health B. Water C. Food Nutrient D. Meat
- (ii) Our body is the combination of:
A. Uncountable Cells B. Bones
C. Blood D. Skin
- (iii) Fats is compound of:
A. Amino Acids B. Fatty Acids C. Saccharides D. Vitamins
- (iv) The deficiency of protein causes:
A. Dehydration B. Marasmus C. Goiter D. Rickets
- (v) Vitamin 'C' is essential for:
A. Rickets B. Collagen C. Scurvy D. Haemoglobin
- (vi) The deficiency of Vitamin-A in human body causes:
A. Night blindness B. Scurvy C. Rickets D. Goiter
- (vii) Water is essential after?
A. Oxygen B. Protein C. Vitamin D. Nitrogen
- (viii) What is essential for thyroid glands?
A. Iodine B. Iron C. Phosphorus D. Calcium
- (ix) Buffet method of meal service is:
A. Informal B. Formal C. Courses D. Eastern Style
- (x) In western meal service style we use:
A. Formal and Informal Style B. Daster Khawan Style
C. Buffet method D. Tray service
- (xi) Water soluble vitamins are:
A. Vitamin 'C' and 'B' complex B. Phosphorus
C. Iodine D. Vitamin A, D, C and K
- (xii) Iron provides us:
A. Oxygen B. Iodine C. Calcium D. Minerals

For Examiner's use only:

Total Marks:

12

Marks Obtained:

15A 1714

Roll No.

Answer Sheet No. _____



Sig. of Candidate: _____

Sig. of Invigilator: _____

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 پہلے میں منٹ میں مکمل کر کے ناظم مرکز کے حوالے کر دیا جائے۔ کٹ کر دوبارہ لکھنے کی اجازت نہیں ہے۔ لیڈ پنسل کا استعمال ممنوع ہے۔

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

- | | | | | | |
|--------|--|------------------------------|-------------------------|----------------|---------------------------|
| (i) | غذائیت کا دار و مدار کس پر ہوتا ہے؟ | الف۔ صحت | ب۔ پانی | ج۔ غذائی اجزاء | د۔ گوشت |
| (ii) | ہمارا جسم کس کا مجموعہ ہے؟ | الف۔ انٹسٹیٹ خلیات کا | ب۔ ہڈیوں کا | ج۔ خون کا | د۔ جلد کا |
| (iii) | پکستانی کن اجزاء کا مرکب ہوتی ہے؟ | الف۔ امینو ایسڈز | ب۔ چکنے تڑے اور گلیسرول | ج۔ سیکرائیڈز | د۔ وٹامن |
| (iv) | پروٹین کی شدید کمی سے کون سی بیماری لاحق ہو جاتی ہے؟ | الف۔ خرابی نظام ہاضمہ | ب۔ مرائس | ج۔ گلہڑ | د۔ رکش |
| (v) | درج ذیل میں سے کس کے لیے وٹامن سی لازمی ہے؟ | الف۔ رکش | ب۔ کولاجن | ج۔ سکروی | د۔ تیزو گلوٹین |
| (vi) | وٹامن اے کی انسانی جسم میں وجہ بنتی ہے: | الف۔ شب کوری کی | ب۔ سکروی | ج۔ رکش | د۔ گلہڑ |
| (vii) | پانی کس کے بعد اہم ترین چیز ہے؟ | الف۔ آکسیجن | ب۔ پروٹین | ج۔ وٹامن | د۔ نائٹروجن |
| (viii) | غذو وریقہ کے لیے کیا لازمی ہے؟ | الف۔ آبیوڈین | ب۔ آئرن | ج۔ فاسفورس | د۔ ایٹیم |
| (ix) | بوفے طریقے سے کھانا پیش کرنا کہلاتا ہے: | الف۔ غیر رکی | ب۔ رکی | ج۔ کورسز | د۔ مغربی طریقہ |
| (x) | مغربی طریقے میں ہم استعمال کرتے ہیں: | الف۔ غیر رکی اور رکی انداز | ب۔ دسترخوان | ج۔ بوفے طریقے | د۔ ٹرے سرہن |
| (xi) | پانی میں حل ہونے والے حیاتین ہیں: | الف۔ وٹامن بی اور سی کمپلیکس | ب۔ فاسفورس | ج۔ آبیوڈین | د۔ وٹامن اے، ڈی بی اور کے |
| (xii) | لوہا ہمیں مہیا کرتا ہے: | الف۔ آبیوڈین | ب۔ آکسیجن | ج۔ کلسیم | د۔ معدنی نمک |

حاصل کردہ نمبر:

12

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

- (i) What is meant by food and nutrition?
- (ii) Write down the names of Nutrients.
- (iii) Write down the basic functions of food in our body?
- (iv) Write down the factors affecting energy requirements of the individuals.
- (v) What are the effects produced due to the deficiency of blood?
- (vi) What are the functions of Vitamins in our body?
- (vii) What are the sources of Vitamin A and Vitamin D?
- (viii) What is the importance of water in human body? What are the sources of water?
- (ix) Why are fats essential for us?
- (x) What are carbohydrates? Write the names of food which consist carbohydrates?
- (xi) Write down the names of important minerals.
- (xii) What do you mean by menu plan?
- (xiii) How will you plan menu for birthday party?
- (xiv) Make menu plan for low income family
- (xv) How will you plan menu for elders?

SECTION - C (Marks 20)

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

- Q. 3 Define protein. Write down functions and effects of the deficiency of protein.
- Q. 4 Write down the names, sources and functions of water soluble Vitamins in human body.
- Q. 5 Write down the principles of menu planning.

حصہ دوم (مکمل نمبر 33)

(11x3=33)

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

- (i) غذا اور غذائیت سے کیا مراد ہے؟
- (ii) غذائی اجزاء کو نام لکھیں۔
- (iii) غذا کے جسم میں بنیادی کام تحریر کریں۔
- (iv) غذائی ضرورت تو انہی کا تعین کرنے والے عوامل کے نام لکھیں۔
- (v) خون کی کمی سے کیا ہوتا ہے؟
- (vi) وٹامن کے جسم میں عمومی کام تحریر کریں۔
- (vii) وٹامن اے اور وٹامن ڈی کے ذرائع کون کون سے ہیں؟
- (viii) جسم میں پانی کی کیا اہمیت ہے؟ نیز پانی کون ذرائع سے حاصل ہوتا ہے؟
- (ix) چکنائی ہمارے لیے کیوں ضروری ہے؟
- (x) کاربوہائیڈریٹس کیا ہوتے ہیں؟ ایسی غذاؤں کے نام لکھیں جن میں کاربوہائیڈریٹس پائے جاتے ہیں۔
- (xi) اہم معدنی نمکیات کے نام لکھیں۔
- (xii) مینو پلان سے کیا مراد ہے؟
- (xiii) ساگر کی تقریب کے لیے مینو پلان کا طریقہ لکھیں۔
- (xiv) کم آمدنی والے گھرانوں کے لیے مینو پلان کریں۔
- (xv) معمر افراد کے لیے کس طرح مینو پلان کیا جاتا ہے؟

حصہ سوم (مکمل نمبر 20)

(2x10=20)

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

سوال نمبر ۳: پروٹین سے کیا مراد ہے؟ جسم میں اس کے کام اور کمی کے اثرات تحریر کریں۔

سوال نمبر ۴: پانی میں حل پذیر وٹامن کے نام، ذرائع اور جسم میں کام تحریر کریں۔

سوال نمبر ۵: فہرست طعام (مینو پلان) کے اصول تحریر کریں۔



Roll No. _____

Answer Sheet No. _____

Sig. of Candidate. _____

Sig. of Invigilator. _____

CLOTHING AND TEXTILE 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) Short heighted girls should wear _____ line dress.
A. Vertical B. Diagonal C. Horizontal D. Circular
- (ii) Dresses of different colours have _____ effect on personality.
A. Nice B. Sharp C. Deep D. Different
- (iii) While selecting clothes, _____ must be considered.
A. Fashion B. Colour C. Season D. Design
- (iv) Tint is attained by mixing _____ into hue.
A. Black colour B. Yellow colour
C. White colour or water D. Green Colour
- (v) Dresses made of _____ colour are more suitable for a girl having shy personality.
A. Dark B. Light C. Medium D. Sharp
- (vi) How can we cut fabric for bias making?
A. Cross-wise B. Vertical C. Horizontal D. None of these
- (vii) _____ textured fabrics create light effect in body weight.
A. Soft B. Glazed C. Silky D. Unglazed
- (viii) Cool colours include:
A. Yellow and Orange B. Blue and Red
C. Green and Red D. Blue and Green
- (ix) By making list of existing clothes, we can estimate the need for more clothes to fulfil the requirement of
A. Style B. Season and hobbies
C. Design D. Personality
- (x) _____ of fabric must be done before cutting it.
A. Wetting B. Drying C. Shrinking D. Folding
- (xi) Daily wear clothes must be of _____ fibre.
A. Silk B. Cotton C. Wool D. Nylon
- (xii) _____ coloured cloths are not suitable while travelling.
A. Medium B. Light C. Dark D. Black

For Examiner's use only:

Total Marks:

12

Marks Obtained:

Roll No.

--	--	--	--	--	--

Answer Sheet No.



Sig. of Candidate:

Sig. of Invigilator:

پارچہ بافی اور لباس ایس ایس سی-1

حصہ اول (کل نمبر 12)

وقت: 20 منٹ

نوٹ: حصہ اول لازمی ہے۔ اس کے جوابات پر پے پر ہی دیے جائیں گے۔ اس کو پہلے تیس منٹ میں مکمل کر کے تاہم مرکز کے حوالے کر دیا جائے۔ کات کر دوبارہ لکھنے کی اجازت نہیں ہے۔ لیز پینل کا استعمال ممنوع ہے۔

سوال نمبر:

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

- (i) اچھوٹے قد کی لڑکی کو _____ خطا والا لباس پہننا چاہیے۔
الف۔ عمودی ب۔ ترتیبی ج۔ افقی د۔ دائرہ دار
- (ii) لباس مختلف رنگ شخصیت پر _____ اثر کرتے ہیں۔
الف۔ اچھا ب۔ شونم ج۔ کم د۔ مختلف
- (iii) لباس کا انتخاب کرتے وقت _____ کو ضرور مد نظر رکھنا چاہیے۔
الف۔ فیشن ب۔ رنگ ج۔ موسم د۔ ڈیزائن
- (iv) رنگوں کو باہم کرنے سے یہ _____ برپا ہوتا ہے۔
الف۔ کٹا اورنگ ب۔ پیلا اورنگ ج۔ سفید رنگ پاپائی د۔ ہزار رنگ
- (v) شرمیلی شخصیت ان لڑکی کے لیے _____ رنگ کے پڑے موزوں رہتے ہیں۔
الف۔ گہرے ب۔ پتیلے ج۔ درمیانی د۔ تھوڑے
- (vi) مغربی بنائے گئے کپڑے میں کون سا رنگ استعمال نہیں کیا جاتا ہے؟
الف۔ ترچھا ب۔ عمودی ج۔ افقی د۔ درج شدہ دھبے سے کوئی نہیں
- (vii) ایسے پڑے جن کی سطح _____ دو گہروں میں مختلف کا احساس دلاتے ہیں۔
الف۔ نرم ب۔ پتیلے اور ج۔ رگڑ د۔ نچھو پتیلے
- (viii) ٹخنوں میں _____ رنگ شامل ہیں۔
الف۔ پیلا اور نارنجی ب۔ نیلا اور سرخ ج۔ سبز اور سرخ د۔ نیلا اور سرخ
- (ix) موجودہ دہائیوں کی فہرست تیار کرنے سے یہ معلوم ہو جاتا ہے کہ _____ سے لاپرواہی نہیں کی جا رہی ہے۔
الف۔ مسائل ب۔ موسم اور مسائل ج۔ ڈیزائن د۔ شخصیت
- (x) کپڑا کاتنے سے پہلے اس کو _____ بہت ضروری ہے۔
الف۔ کھینچ کرنا ب۔ سمجھنا ج۔ کھینچنا د۔ تھکانا
- (xi) روزمرہ استعمال کے کپڑے _____ ریشے کے ہونے چاہئیں۔
الف۔ ریشم ب۔ سوتلی ج۔ اونی د۔ ناکھن
- (xii) سفر کرتے وقت _____ رنگ کے کپڑے موزوں نہیں رہتے۔
الف۔ درمیانی ب۔ پتیلے ج۔ گہرے د۔ کات

حاصل کردہ نمبر:

12

کل نمبر:

برائے ممتحن:



CLOTHING AND TEXTILE SSC-I

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) Write down the importance of clothes.
- (ii) Suggest the colours of clothes for an adult woman having reserved and studious personality.
- (iii) How can we consider season while selecting clothes?
- (iv) Keeping in mind the socio-Economic status of family, what important points must be considered for selecting cloths.
- (v) What are the appropriate colours for winter clothes?
- (vi) Write down the characteristics of blue colour.
- (vii) What is meant by intensity of colour?
- (viii) What type of colours are suitable for a girl having cheerful personality?
- (ix) How the age of person affect to select the colour of dress?
- (x) Write a note on "Floral Design" of fabric.
- (xi) How the texture of cloth affects the personality of a person?
- (xii) What is meant by "Purchasing Power"?
- (xiii) Write down the care of "Sewing Equipment".
- (xiv) Describe the method of taking measurement for "drafting".
- (xv) Explain the method of cutting clothes according to prepared draft.

SECTION – C (Marks 20)

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

(2x 10 = 20)

- Q. 3** What important principles must be considered while planning wardrobe? Write in detail.
- Q. 4** Why is it necessary to consider principles of Art for selecting clothes? Explain in detail.
- Q. 5** Write detailed note on sewing equipment and their uses while cutting and sewing.



وقت: 2:40 گھنٹے

کل نمبر حصہ دوم اور سوم 53

نوٹ: حصہ دوم اور سوم کے سوالات کے جوابات علیحدہ سے مہیا کی گئی جو اپنی کاپی پر دیں۔ حصہ دوم سے گیارہ (11) اجزاء اور حصہ سوم میں سے کوئی سے دو (2) سوال حل کریں۔ ایکسٹرا شیٹ (Sheet-B) طلب کرنے پر مہیا کی جائے گی۔ آپ کے جوابات صاف اور واضح ہونے چاہئیں۔

حصہ دوم (کل نمبر 33)

(11x3=33)

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

- (i) لباس کی اہمیت بیان کریں۔
- (ii) تنجید و تنجیمت اور خاتون کے چہرے سے رنگ جو بڑھ کر ہیں۔
- (iii) آپ کے منتخب رستے وقت ہر موسم کو کس طرح سے مد نظر رکھتے ہیں؟
- (iv) اقتصادی اور مادی رستے کے لحاظ سے لباس کا انتخاب کرتے وقت جن اہم باتوں کو مد نظر رکھنا چاہیے؟
- (v) موسم سرما میں لباس کے لیے کون سے رنگ مناسب ہیں؟
- (vi) نیے رنگ کی خاصیت کے بارے میں لکھیں۔
- (vii) رنگ کی شدت سے کیا مراد ہے؟
- (viii) خوش طبع لڑکی کے لیے کس قسم کے رنگ مناسب رہتے ہیں؟
- (ix) انسان کی عمر میں صحت سے لباس کے انتخاب پر اثر انداز ہوتی ہے؟
- (x) کپڑوں کے لیے "پھولدار ڈیزائن" پر نوٹ لکھیں۔
- (xi) "کپڑے کی ساخت" کے خصوصیت پر اپنا مختلف اثرات مرتب ہوتے ہیں؟
- (xii) قوت خرید سے کیا مراد ہے؟
- (xiii) سوئی سے سامان کی حفاظت کے بارے میں لکھیں۔
- (xiv) ذرا کھانے سے بچنے کے لیے کپڑے کا طرز پر لکھیں۔
- (xv) ذرا کھانے کی مادے کپڑے کو کھانے کا طرز پر بیان کریں۔

حصہ سوم (کل نمبر 20)

(2x10=20)

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

- سوال نمبر ۳: لباس کی منسوب بندی کرتے وقت جن اہم باتوں کو مد نظر رکھنا چاہیے لکھیں۔
- سوال نمبر ۴: لباس کے انتخاب میں آرت کے اصولوں کو مد نظر رکھنا کیوں ضروری ہے اور اس کا ثبوت کریں۔
- سوال نمبر ۵: پٹروں کی کٹائی اور سلائی میں استعمال ہونے والی اشیاء اور ان کے استعمال پر توجہ دینے کی وجہ لکھیں۔