



Roll No.

Answer Sheet No. 27

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) Energy foods provide us:
A. Heat and Energy B. Growth
C. Nutrients D. Disease
- (ii) Body becomes complete healthy because of healthy:
A. Mind B. Eyes
C. Physical growth D. Bones
- (iii) Which nutrient provides resistance power?
A. Carbohydrates B. Protein C. Minerals D. Fats
- (iv) Protein is compound of:
A. Meals B. Amino acids C. Oxygen D. Water
- (v) Which is the simplest form of carbohydrates?
A. Glucose B. Sucrose C. Carbohydrates D. Cellulose
- (vi) Basic nutrients are deprived from:
A. Air B. Water C. Mixed food D. Vegetables
- (vii) Deficiency of fats makes our body:
A. Fat B. Weak C. Sick D. Healthy
- (viii) Vitamin E founds in:
A. Animal food B. Vegetable food C. Carbohydrates D. Protein
- (ix) What is the effect of deficiency of vitamin B complex?
A. Lose of memory B. Healthy mind
C. Fever D. Goitre
- (x) The need of one day calories of teen-age girls is:
A. 1600 to 1800 B. 1800 to 2000 C. 2200 to 2500 D. 3000 to 3400
- (xi) Infant needs calories according to his/her per one kg weight:
A. 100 B. 200 C. 300 D. 400
- (xii) After finishing our meal we should:
A. Thanks Allah B. Move C. Stay D. Run

For Examiner's use only:

Total Marks:

12

Marks Obtained:

— 1SS 1714 —

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



غذا اور غذائیت ایس ایس سی-1

حصہ اول (کل نمبر 12)

وقت: 20 منٹ

نوٹ: حصہ اول لازمی ہے اس کے جوابات پرچہ پر ہی دیے جائیں گے۔ اس کو پہلے بیس منٹ میں مکمل کر کے تاہم مرکز کے حوالے کر دیا جائے۔ کاٹ 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) | قوت بخش غذا میں جسم کو کیا فراہم کرتی ہیں؟ | الف - حرارت و توانائی | ب - نشوونما | ج - غذائی اجزا | د - بیماری |
| (ii) | کامل صحت کے لیے جسم میں کیا صحت مند ہوتا ہے؟ | الف - ذہن | ب - آنکھیں | ج - جسمانی نشوونما | د - ہڈیاں |
| (iii) | غذائوں میں موجود کون سے اجزاء قوت مدافعت فراہم کرتے ہیں؟ | الف - کاربوہائیڈریٹس | ب - پروٹین | ج - نمکیات | د - چکنائی |
| (iv) | پروٹین کن کا مرکب ہوتے ہیں؟ | الف - کھانوں کا | ب - امینو ایسڈز کا | ج - آکسیجن کا | د - پانی کا |
| (v) | کاربوہائیڈریٹس کی سادہ ترین شکل کون سی ہے؟ | الف - گلوکوز | ب - سکروز | ج - نشاستہ | د - سیلولوز |
| (vi) | بنیادی غذائی اجزاء کہاں سے حاصل ہوتی ہیں؟ | الف - ہوا سے | ب - پانی سے | ج - مٹی جلی غذاؤں سے | د - سبزیوں سے |
| (vii) | چکنائی کی کمی سے جسم کیسا ہو جاتا ہے؟ | الف - فریب | ب - کمزور | ج - بیمار | د - تندرست |
| (viii) | دٹامن ای کن غذاؤں میں پایا جاتا ہے؟ | الف - حیواناتی | ب - نباتاتی | ج - روغنی | د - پروٹینی |
| (ix) | دٹامن بی پمپکس کی کمی کے کیا اثرات ہوتے ہیں؟ | الف - یادداشت کی کمزوری | ب - ذہنی صحت مندی | ج - بخار | د - گلہر |
| (x) | نوبلورگ لڑکیوں کو کتنے حرارے یومیہ درکار ہوتے ہیں؟ | الف - 1600 سے 1800 | ب - 1800 سے 2000 | ج - 2200 سے 2500 | د - 3000 سے 3400 |
| (xi) | شیر خور بچے کو کتنے حرارے فی کلوگرام بحساب جسمانی وزن درکار ہوتے ہیں؟ | الف - 100 | ب - 200 | ج - 300 | د - 400 |
| (xii) | کھانا ختم کرنے پر ہمیں کیا کرنا چاہیے؟ | الف - اللہ کا شکر ادا کرنا | ب - فوراً اٹھ جانا چاہیے | ج - بیٹھے رہنا چاہیے | د - بھاگنا چاہیے |

حاصل کردہ نمبر:

12

کل نمبر:

برائے معائنہ:



FOOD AND NUTRITION SSC-I

28

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) Define calorie.
 - (ii) What is meant by Health?
 - (iii) Why is iodine essential for body?
 - (iv) Write down the types of vitamin with name.
 - (v) What is the importance of water in body?
 - (vi) Which food consists of vitamin B complex?
 - (vii) What are the reasons of disease marasmus?
 - (viii) Write down deficiency effects of water in body.
 - (ix) What are the sources of vitamins?
 - (x) Write down the types of Amino-acids.
 - (xi) Why income of family effects the menu plan?
 - (xii) Write down the methods of meal service.
 - (xiii) How many types of tray service?
 - (xiv) Define informal method of meal service.
 - (xv) What are the table appointments?

SECTION – C (Marks 20)

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

(2x 10 = 20)

- Q. 3** Write down the function of fats in our body. Explain deficiency effects of fats.
- Q. 4** Define food nutrients and explain their importance. Also mention the classification of food nutrients.
- Q. 5** What are the table manners and etiquettes?

غذا اور غذائیت ایس ایس سی-1



مکمل نمبر حصہ دوم اور سوم 53

وقت: 2:40 گھنٹے

نوٹ: حصہ دوم اور سوم کے سوالات کے جوابات علیحدہ سے مہیا کی گئی جوابی کاپی پر دیں۔ حصہ دوم میں 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 (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) | حرارے کی تعریف لکھیں۔ | (ii) | صحت سے کیا مراد ہے؟ |
| (iii) | آیوڈین جسم کے لیے کیوں ضروری ہے؟ | (iv) | وٹامن کی کتنی اقسام ہیں؟ ان کے نام لکھیں۔ |
| (v) | جسم میں پانی کی کیا اہمیت ہے؟ | (vi) | وٹامن بی پیلیکس کن غذاؤں میں پائے جاتے ہیں؟ |
| (vii) | مراستہ بیماری کی وجوہات ہوتی ہیں؟ | (viii) | جسم میں پانی کی کمی کے اثرات لکھیں۔ |
| (ix) | وٹامن کن ذرائع سے حاصل ہوتے ہیں؟ | (x) | امینو ایسڈ کی اقسام لکھیں۔ |
| (xi) | مینو پلان میں آدن کیونکر اثر انداز ہوتی ہے؟ | (xii) | کھانا پیش کرنے کے طریقے لکھیں۔ |
| (xiii) | ٹرے میں کھانا کتنے طریقوں سے پیش کیا جاسکتا ہے؟ | (xiv) | غیر رسی طریقے سے کھانا کیونکر پیش کیا جاتا ہے؟ |
| (xv) | میز یا دسترخوان کے لوازمات میں کیا کیا چیزیں شامل ہیں؟ | | |

حصہ سوم (مکمل نمبر 20)

(2x10=20)

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

سوال نمبر ۳: چکنائی ہمارے جسم میں کون سے کام سرانجام دیتی ہے؟ نیز چکنائی کی کمی کے اثرات تحریر کریں۔

سوال نمبر ۴: غذائی اجزاء کی تعریف اور اہمیت بیان کریں۔ نیز غذائی اجزاء کو کن گروہوں میں تقسیم کیا گیا ہے؟

سوال نمبر ۵: کھانا کھانے کے آداب اور طور طریقے لکھیں۔