



Roll No.

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

Answer Sheet No.

25

Sig. of Candidate.

Sig. of Invigilator.

FOOD AND NUTRITION SSC-II**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) At what temperature food should be cooked?
A. 5°C B. 75°C C. 100°C D. 60°C
- (ii) Which one of the following can **NOT** cause food contamination?
A. Jewellery B. Dust C. Hair D. Hygiene
- (iii) Germs are so _____ that they can not be seen without microscope.
A. Small B. Minute C. Fat D. Granular
- (iv) When fresh green papaya is cooked with meat it will make the:
A. Meat tender very quickly B. Meat remain uncooked
C. Meat turns black D. Meat becomes tasteless
- (v) The freshness and colour of the vegetables can be retained by rinsing them with:
A. Water B. Vinegar C. Salt D. Sugar
- (vi) Onions should be:
A. Soft B. Fresh and hard C. Green colour D. Big in size
- (vii) The gills of fresh fish should be:
A. White B. Red C. Yellow D. Black
- (viii) Meal service is a/an:
A. Complex process B. Easy process
C. Art D. Science
- (ix) The table or Dastar khawan should be:
A. Clean B. Dirty C. Old D. Silky
- (x) There are _____ methods of serving meal.
A. One B. Two C. Three D. Four
- (xi) The food nutrients should be according to the _____ of body.
A. Need B. Age C. Budget D. Gender
- (xii) Balanced diet provides _____ against diseases.
A. Strength B. Immunity C. Calories D. Heat

For Examiner's use only:

Total Marks:

12

Marks Obtained:

Roll No.

Answer Sheet No. _____



Sig. of Candidate _____

Sig. of Invigilator. _____

غذا اور غذائیت ایس ایس سی-II

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

- (i) غذا کو کون سے درجہ حرارت پر پکانا چاہیے؟
- الف - $5^{\circ}C$ ب - $75^{\circ}C$ ج - $100^{\circ}C$ د - $60^{\circ}C$
- (ii) درج ذیل میں سے کون سا جزو غذا کی خرابی کا باعث نہیں بنتا ہے؟
- الف - زیورات ب - مٹی ج - بال د - صفائی ستھرائی
- (iii) جراثیم اتنے _____ ہوتے ہیں کہ خوردبین کے بغیر نہیں دیکھے جاسکتے۔
- الف - چھوٹے ب - باریک ج - موٹے د - دانے دار
- (iv) تازہ پیپتہ پیس کر گوشت کے ساتھ پکانے سے:
- الف - گوشت جلدی گل جاتا ہے ب - گوشت کچا رہ جاتا ہے ج - گوشت کالا ہو جاتا ہے د - گوشت بے مزہ ہو جاتا ہے
- (v) سبزیوں کی تازگی اور رنگت کو برقرار رکھنے کے لیے ان کو _____ کے مخلول سے کنکھانا چاہیے۔
- الف - پانی ب - سرکہ ج - نمک د - چینی
- (vi) پیاز _____ ہونا چاہیے۔
- الف - نرم ب - تازہ اور سخت ج - ہرے رنگ کا د - سائز میں بڑا
- (vii) تازہ مچھلی کے گھنٹوں سے _____ ہونے چاہیں۔
- الف - سفید ب - سرخ ج - پیلے د - کالے
- (viii) کھانا پیش کرنا ایک _____ ہے۔
- الف - پیچیدہ عمل ب - آسان عمل ج - آرت د - سائنس
- (ix) میز یا دسترخوان _____ ہونا چاہیے۔
- الف - صاف ب - گندہ ج - پرانا د - ریشمی
- (x) کھانا پیش کرنے کے _____ طریقے ہیں۔
- الف - ایک ب - دو ج - تین د - چار
- (xi) خوراک کے تمام اجزاء جسمانی _____ کے مطابق ہونے چاہیں۔
- الف - ضرورت ب - عمر ج - آمدنی د - جنس
- (xii) متوازن غذا بہاریوں کے خلاف _____ فراہم کرتی ہے۔
- الف - طاقت ب - مدافعت ج - حرارے د - حرارت

حاصل کردہ نمبر:

12

کل نمبر:

برائے ممتحن:



FOOD AND NUTRITION SSC-II

26

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 type of food is required for old people?
- (ii) Why is food necessary for body?
- (iii) What do vegetables provide us?
- (iv) Write down the basic functions of proteins in the body.
- (v) Why is it necessary to cook food?
- (vi) What is oxidation?
- (vii) Why pulses and rice should not be washed thoroughly?
- (viii) How can food spoilage be stopped?
- (ix) What are the two methods of cooking food?
- (x) How can fresh meat be identified?
- (xi) Write down the dietary requirements of a patient?
- (xii) Where does "Moulds" grow?
- (xiii) What is meant by Pasteurization?
- (xiv) What are the principles of purchasing food?
- (xv) What points should be kept in mind for personal Hygiene?

SECTION - C (Marks 20)

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

(2 x 10 = 20)

- Q. 3 Write a comprehensive note on the importance of cleanliness in kitchen and food preparation.
- Q. 4 What are the various reasons for food spoilage? Write a detail note.
- Q. 5 Write down the dietary requirements of Infants and young people?

حصہ دوم (کل نمبر 33)

(11x3=33)

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

- | | | | |
|-------|------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------|
| (i) | بوڑھے لوگوں کی خوراک کس قسم کی ہونی چاہیے؟ | (ii) | جسم کے لیے غذا کیوں ضروری ہے؟ |
| (iii) | سبزیاں ہمیں کیا فراہم کرتی ہیں؟ | (iv) | پروٹین کا جسم میں بنیادی عمل لکھیں۔ |
| (v) | غذا کو پکانا کیوں ضروری ہے؟ | (vi) | عمل تکسید سے کیا مراد ہے؟ |
| (vii) | دالوں اور چاولوں کو کم سے کم کیوں دھونا چاہیے؟ | (viii) | غذائی خرابی کی روک تھام کیونکر کی جاسکتی ہے؟ |
| (ix) | خوراک پکانے کے وسطیے کون سے ہیں؟ | (x) | تازہ گوشت کی کیا پہچان ہے؟ |
| (xi) | مریض کی غذائی ضروریات کے بارے میں لکھیں۔ | (xii) | پھپھوندی کہاں پیدا ہوتی ہے؟ |
| (xii) | پاچھرائزیشن سے کیا مراد ہے؟ | (xiv) | غذا کی خریداری کے کیا اصول ہیں؟ |
| (xv) | ذاتی صفائی میں کن باتوں کو مد نظر رکھنا چاہیے؟ | | |

حصہ سوم (کل نمبر 20)

(2x10=20)

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

سوال نمبر ۳: باورچی خانے میں اور کھانا پکانے میں صفائی کی اہمیت پر مفصل نوٹ لکھیں۔

سوال نمبر ۴: خوراک کے خراب ہونے کے کیا اسباب ہیں؟ مفصل نوٹ لکھیں۔

سوال نمبر ۵: نوزائیدہ بچوں اور نوجوانوں کی غذائی ضروریات کے بارے میں تحریر کریں۔