SA TRANSPORTE AND SEED	Roll No.		
	Sig. of Cand	lidate	

Answer Sheet No	<u> </u>
Sig. of Invigilator	

FOOD AND NUTRITION SSC-I SECTION - A (Marks 12)

.....

SECTION - A (FEXS 12)

Time allowed: 20 Minutes 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. Circle the correct option i.e. A / B / C / D. Each part carries one mark. Q. 1 Cellulose is also called: (i) B. Polysaccharides Lactose D. Monosaccharaides C. Maltose is a diet which contains all the essential nutrients. (ii) Fatty Diet Balanced diet A. D. **Grains** C. Fruits and Vegetables is the richest source of calcium and phosphorus. (iii) Rice Oil A. Water B. Milk D. is an important source of Vitamin D. (iv) Star Sun Earth Moon B. A. is essential for the proper functioning of thyroid glands. (v) Sugar D. **lodine** Iron Water A. (vi) Fat is a combination of: Glycerol and fatty acid B. Water and glycerol A. D. Cellulose C. Disaccharides Deficiency of Vitamin C causes: (vii) Fever D. Goitre B. Anaemia A. Scurvy (viii) Pulses can substitute: Vegetables Fruits Milk Meat B. per cent of milk is composed of water. (ix) 87 13 B. A. 18 causes night blindness. Deficiency of (x) C. Vitamin A D. Vitamin B Vitamin D B. Vitamin K A. Human body is capable of manufacturing _ on its own. (xi) Essential Amino Acids B. A. Fats C. D. Water Iron are water soluble vitamins. (xii) Vitamin A, D, E and K Vitamin A, B, C and D B. A. None of these D. C. Vitamin B and C For Examiner's use only:

Total Marks: 12

Marks Obtained:

MEDIATE AT			et No	Answer Shee				Roll No.
TO THE REAL PROPERTY.			lator:	Sig. of Invigi				Sig. of Candidate: _
20 منٹ			غذا او	ر غذائیت ای حقداوّل (گلنم		سی-ا	•••••	
		ا جمالت ر جر بر ۱۹۰	و ر جاکش محر ام			ا الداء داما	. کلمو کاراد	ت نیس ہے۔ لیڈیٹس کا استعال منوع ہے۔
				ں وہب میں سے میں سازر درست جواب کے کرد دائرہ			را کے ناچار	
(i)		عالما ال الحسار بالراد بهمي كهتي		رد ده ده ده ده ده ده ده ده ده	7U_ W	بروها بيد برہے۔		
(-)		ليكوز		بولى سيكرائنة	ۍ۔	مالثوز	_,	مونوسيكرائنة
(ii)				· ·		<i>,,</i> ,	_,	× 5-33
		متوازن غذا	,		ۍ۔	<u>پ</u> ھل اور سبریاں	و۔	واليس
(iii)		سيشم ادر فاسفور تر	رس کااہم ذریعہۃ					
	الف-	پانی	ب	دودھ	ع-	حياول	و۔	جيل
(iv)		وٹامن ڈی کااہم ذ	م ذریعہ ہے۔					
		عاند			ئ-	سورج	و_	زمين
(v)				کھنے کے لیے ضروری ہے۔ :		***		
(si)		فولا د		يانى	ۍ_	چينې	_,	آبوذين
(vi)		کامرکب۔ مانی اور گلیسہ ول		گلیسر ول اور رغنی ترشه	7.	ڈائی <i>سیرائیڈ</i>		سيلولوز
(vii)	,	پون ارویه سرون مانمی سے		يشرون اوررون ترخمه	<i>ن</i> -	دان پرائير	ر.) 39%
		سکروی		انيميا	-E	بخار	و۔	كلبرث
		ے بد						
	الف	گوشت	ب-	سنريال	ئ-	پچل	ر۔	20393
(ix)		في صددوده پاني	اپر مشتل ہے۔					
	الف	18	ب	87	ئ-	13	و۔	4
		کی نمس کوری کا	-					
	الفب	وٹامن ڈی		وٹامن کے	_7•,	وٹامن اے	,	و يام و ر في ا

يرائے متن : کل نبر: 12

فولا و

وٹامن اے، ڈی،ای اور کے

درج شدہ میں ہے کوئی نہیں

پانی

ضرورى امينوايسة

_ماراجم خود بخود تیار کرلیتا ہے۔

ياني مين على پذيرونامن بين_

وٹامن اے، بی سی اور ڈی

وٹامن نی اوری

چکنا کی

(xi)

(xii)

الفساب

ئ-

FOOD AND NUTRITION 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 (Marin 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 balanced diet?
 - (ii) Name the food which are responsible for the development and repair of cells and tissues.
 - (iii) Name the types of carbohydrates.
 - (iv) Name the nutrients present in fish.
 - (v) What is meant by good food habits?
 - (vi) Why is it essential to include fruits and vegetables in our diet?
 - (vii) Write down the functions of fats in our body?
 - (viii) List down any six basic groups of food.
 - (ix) What are the signs of good health?
 - (x) Define food.
 - (xi) Explain the function of Vitamin B1 in our body.
 - (xii) Write down the functions of Vitamins C in our body.
 - (xiii) What is meant by Nutrition?
 - (xiv) List down any four misconceptions about food we est.
 - (xv) Plan a day's menu for your family.

SECTION - C (Marin 20)

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

(2x 10 = 20)

- Q. 3 What is meant by meal service. Explain any one method in detail.
- Q. 4 Write down the sources, functions and effects of deficiency of minerals in our body.
- Q. 5 Write a detailed note about principles and advantages of menu planning.

غذا اور غذائيت ايس ايس سي-ا



فل نمبر حقه دوم اور سوم 53

: 2:40 كَفَيْ

وف: حقد دوم اور سوم کے سوالات کے جوابات علیحدہ سے مہیا کی ٹی جوابی کا پی پردیں۔ حقد دوم میں سے گیارہ (11) اجزاء اور حقد سوم میں سے کوئی سے دو (2) سوال حل کریں۔ ایکٹراشیٹ (Sheet-B) طلب کرنے پرمہیا کی جائے گا۔ آپ کے جوابات صاف اور واضح ہونے چاہئیں۔

حته دوم (گل نمبر33)

(11x3=33)

سوال نمرا: مندرجه ذیل می سے کوئی سے میاره (11) اجزاء کے تین سے جارسطروں تک محدود جوابات کمیں:

خلیات کی تغییراورنشو ونما کرنے والی غذائیں کون کون میں ہیں؟ نام کھیں۔ متوازن غذاہے کیامرادہ؟ (i) مچھلی میں کون کون سے غذائی اجزاء یانے جاتے ہیں؟ نام ککھیں۔ نثاسته کی اقسام کے نام کھیں۔ (iii) (iv) سنریاں اور پھل غذامیں شامل کرنا کیوں ضروری ہے؟ اچھی غذائی عادات ہے کیا مراد ہے؟ (v) (vi) غذاکے کوئی ہے جے بنیادی گروہ کے نام لکھیں۔ چکنائی کے ہارہےجسم میں افعال تحریر کریں۔ (vii) (viii) الحچی صحت کی کیاعلامات ہیں؟ غذا کی تعریف کریں۔ (ix) (x) وٹامن بی 1 کے جارے جسم میں افعال بیان کریں۔ وٹامن ی کے ہمار ہے جسم میں افعال تحریر کریں۔ (xii) (xi) غذاکے بارے میں یائی جانے والی کوئی ہی جارغلط فہمیاں تحریر کریں۔ غذائيت سے كيامراد ہے؟ (xiii) (xiv)

، (xv) اینے خاندان کے لیےایک دن کامینو یلان کریں۔

حته سوم (مُكل نمبر 20)

(2x10=20)

(کوئی سے دو سوال حل سیجے قیام سوالوں کے نمبر برابر ہیں۔)

سوال نمبرس: کھانا پیش کرنے ہے کیام او ہے؟ نیز کسی ایک طریقے کو تفصیل کے کھیں۔ سوال نمبرہ: معدنی نمکیات کے ذرائع جسم میں کام اور کی کے اثر اے لکھیے۔

سوال نمبره: خوراک کی منصوبه بندی کے اصول اور فوائد پر مفصل نوٹ ککھیں۔

----1SA 1814 -----