

## FOOD AND NUTRITION

For Class X (marks 65)

- 1. Dietary requirements of nutrients in different conditions:**  
For different age groups - infancy, pre-school age, adolescence and normal adults, during pregnancy and lactation
- 2. Your food:**
  - Washing, cleaning and preparing of foods
  - Basic principles of cooking food, minimizing nutrient losses
- 3. Food Hygienics and Sanitations:**
  - Sources of contamination of food
  - Food borne diseases

## PRACTICALS

For Class X (marks 10)

پلاؤ بنانا، پراٹھا پکانا، کچوری تیار کرنا، کھجڑی پکانا، پسندے پکانا، کوفتے بنانا، شامی کباب بنانا، سلاد تیار کرنا، قیمہ بنانا، گوشت بنانا، آم کی چٹنی، ٹماٹر کی چٹنی، راستہ  
میٹھے کھانے: زردہ، گاجر کا حلوہ، سو جی کا خشک حلوہ، سویوں کا زردہ، کیک اور بسکٹ۔

## RECOMMENDED REFERENCE BOOKS FOR CLASS X

The question papers will be syllabus oriented. However, the following books are recommended for reference and supplementary reading:

1. Food and Nutrition  
Punjab Textbook Board, Lahore
2. Food and Nutrition,  
Urdu Science Board, Lahore.
3. Food and Nutrition,  
NWFP Textbook Board, Peshawar.
4. Food and Nutrition  
Mir Zahida Yaqoob  
Salman Publishers, Lahore
5. A Textbook of Home Economics (Part-2)  
Bushra Saeed  
Aziz Publishers Urdu Bazar, Lahore

ماڈل پرچہ اور وقت امتیاز  
ماہی سکول سرٹیفکیٹ امتحان برائے سال ۲۰۰۹ء

| کل نمبر | وقت گھنٹے   | سوال نمبر: |
|---------|---|------------|
| (۲)     | کوئنگ<br>پلاؤٹائیں<br>۱<br>سوچی کاشنگ طوہ تیار کریں |            |
| (۲)     | زبانی سوالات  |            |
| (۲)     | پریکٹیکل نوٹ بک اور سال کا کام                      |            |

-----