





## غذا اور غذائیت ایس ایس سی-II

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 بیس منٹ میں مکمل کر کے تاہم مرکز کے حوالے کر دیا جائے۔ کاٹ کر دوبارہ لکھنے کی اجازت نہیں۔ لیڈ پنسل کا استعمال ممنوع ہے۔

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

- (i) پکانے سے غذا کیسے ہو جاتی ہے؟  
الف۔ بے ذائقہ ب۔ لذیذ اور خوش ذائقہ ج۔ بد مزہ د۔ ہضم نہیں ہوتی
- (ii) ترپکانے کے طریقے میں کیا استعمال ہوتا ہے؟  
الف۔ پانی ب۔ چکنائی ج۔ کونکے د۔ اوون
- (iii) حمل کے دوران ایک ماں کے خون کی ضروریات کتنے فیصد بڑھ جاتی ہیں؟  
الف۔ دس فیصد ب۔ تیس فیصد ج۔ چالیس فیصد د۔
- (iv) ماں کا دودھ بچوں کو کس عمر تک پلانا چاہیے؟  
الف۔ 6 ماہ تک ب۔ 1 سال تک ج۔ 1 1/2 سے 2 سال تک د۔ 2 سے 2 1/2 سال تک
- (v) پاکستان گندم کی پیداوار میں ایشیا کا کون سا ملک ہے؟  
الف۔ پہلا ب۔ دوسرا ج۔ تیسرا د۔ چوتھا
- (vi) خوراک اگر مرغوب کھائی جائے تو کس پر خوشگوار اثر پڑے گا؟  
الف۔ افراد خانہ ب۔ خاتون خانہ ج۔ میز کی سجاوٹ د۔ غذا پر
- (vii) موٹی سبزیاں اور پھل کیسے ہوتے ہیں؟  
الف۔ سستے ب۔ مہنگے ج۔ پرانے د۔ باہی
- (viii) پکانے سے انڈے کی پروٹین کیسے ہو جاتی ہے؟  
الف۔ پھیل جاتی ہے ب۔ سخت ہو جاتی ہے ج۔ نرم ہو جاتی ہے د۔ ذود ہضم ہو جاتی ہے
- (ix) رات کا کھانا سونے سے کم از کم کتنے گھنٹے قبل بہتر ہے؟  
الف۔ دو گھنٹے ب۔ ایک گھنٹہ ج۔ تین گھنٹے د۔ ساڑھے تین گھنٹے
- (x) باورچی خانے میں کام کرنے کے کتنے مراکز ہیں؟  
الف۔ دو ب۔ تین ج۔ چار د۔ پانچ
- (xi) ہر مینو میں ایک بنیادی کھانا ہوتا ہے جو معمولاً کئی غذاؤں میں سے منتخب کیا جاتا ہے؟  
الف۔ پروٹین والی ب۔ نشاستہ والی ج۔ وٹامن والی د۔ چکنائی والی
- (xii) پھپھوندی کس جگہ نشوونما پاتی ہے؟  
الف۔ عام آب و ہوا اور درجہ حرارت میں ب۔ گرم مرطوب جگہ پر ج۔ ٹھنڈی جگہ پر د۔ پانی میں

حاصل کردہ نمبر:

12

کل نمبر:

برائے ممتحن:



# FOOD AND NUTRITION SSC-II

44

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 is meant by food preservation?
- (ii) Write down the names of food additives.
- (iii) Write down the principles of prevention of food spoilage.
- (iv) What is meant by the dietary needs of valuable groups?
- (v) Write down the dietary requirement of lactating women.
- (vi) What is meant by unbalanced diet?
- (vii) Write down the different methods of preparing food.
- (viii) What is meant by cooking in microwave?
- (ix) What is meant by first aid kit?
- (x) What are Germs?
- (xi) Write down the steps of prevention of nutritional disorders.
- (xii) Write down the effects of cooking on egg.
- (xiii) Write down the one day menu plan of school going children.
- (xiv) What is the eastern method of meal service?
- (xv) Write down the dietary requirement of infants.

## SECTION – C (Marks 20)

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

- Q. 3 Write in detail the effects of cooking on colour, shape and taste of milk, egg and meat.
- Q. 4 What is the importance of food preservation? Write in detail the methods and principles of food preservation?
- Q. 5 Write in detail the methods of dry heat cooking.

## 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) غذاؤں کے محفوظ کرنے سے کیا مراد ہے؟                     | (ii) غذاؤں کے آمیزی اجزاء کے نام لکھیں۔            |
| (iii) غذاؤں کی خرابی کی روک تھام کے اصول تحریر کریں۔        | (iv) حساس گروہوں کی غذائی ضروریات سے کیا مراد ہے؟  |
| (v) دودھ پلانے والی ماں کی غذائی ضروریات تحریر کریں۔        | (vi) نیم متوازن غذا سے کیا مراد ہے؟                |
| (vii) کھانا پکانے کے مختلف طریقے تحریر کریں۔                | (viii) مائیکرو ویو میں پکانے سے کیا مراد ہے؟       |
| (ix) ابتدائی طبی امداد کی کٹ سے کیا مراد ہے؟                | (x) جراثیم کیا ہوتے ہیں؟                           |
| (xi) نقص غذاہیت سے بچاؤ کے اقدامات تحریر کریں۔              | (xii) انڈے پر پکانے کے اثرات تحریر کریں۔           |
| (xiii) سکول جانے والے بچے کا ایک دن کا مینو پلان تیار کریں۔ | (xiv) مشرقی طریقے سے کھانا کس طرح پیش کیا جاتا ہے؟ |
| (xv) شیر خوار بچے کی غذائی ضروریات تحریر کریں۔              |  |

## حصہ سوم (کل نمبر 20)

(2x10=20)

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

سوال نمبر ۳: انڈے، دودھ اور گوشت کی رنگت، جیت اور ڈالنے پر پکانے کے اثرات تحریر کریں۔

سوال نمبر ۴: غذاؤں کو محفوظ کرنے کی کیا اہمیت ہے؟ غذاؤں کو محفوظ کرنے کے اصول اور طریقے تحریر کریں۔

سوال نمبر ۵: خشک پکانے کا طریقہ تفصیلاً تحریر کریں۔