

Roll No.

Answer Sheet No. _____

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) What is the most abundant substance in the human body next to water?
A. Vitamin B. Carbohydrates C. Protein D. Fat
- (ii) Anaemia is caused due to the deficiency of _____.
A. Protein B. Iron C. Potassium D. Magnesium
- (iii) How many calories are present in one gram oil?
A. 8 B. 9 C. 10 D. 11
- (iv) What is the source of Plant-protein?
A. Meat B. Wheat C. Egg D. Fish
- (v) Night-Blindness is caused due to the deficiency of _____.
A. Vitamin K B. Vitamin B C. Vitamin D D. Vitamin A
- (vi) What is the chemical name of Vitamin E?
A. Tocopherol B. Enzymes C. Glycine D. Carotene
- (vii) What per cent of water is present in Milk?
A. 18 % B. 87 % C. 13 % D. None of these
- (viii) Which element is found in Carbohydrates?
A. Nitrogen B. Carbon C. Iron D. Calcium
- (ix) In the informal method of meal-serving, glass is placed on / in _____ of all the members.
A. Right side B. Left side C. Front D. Middle
- (x) Copper is present in _____.
A. Liver B. Milk C. Rice D. Pulses
- (xi) Which is a substitute for meat?
A. Egg B. Pulses C. Vegetables D. Milk
- (xii) An adult should take _____ glasses of water, daily.
A. 6 B. 7 C. 10 D. 12

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-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 میں منٹ میں مکمل کر کے ناظم مرکز کے حوالے کر دیا جائے۔ کاٹ کر دوبارہ لکھنے کی اجازت نہیں ہے۔ لیز پینل کا استعمال ممنوع ہے۔

سوال نمبر:

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

(i) پانی کے بعد جسم میں سب سے زیادہ مقدار _____ کی ہے۔

الف۔ وٹامن ب۔ نشاستہ ج۔ پروٹین د۔ چکنائی

(ii) کس کی کمی سے قلتِ خون کا عارضہ لاحق ہوتا ہے؟

الف۔ پروٹین ب۔ لوہا ج۔ پوٹاشیم د۔ مگنیشیم

(iii) ایک گرام تیل میں کتنے حرارے ہوتے ہیں؟

الف۔ 8 ب۔ 9 ج۔ 10 د۔ 11

(iv) نباتاتی پروٹین کس سے حاصل ہوتی ہے؟

الف۔ گوشت ب۔ گیہوں ج۔ انڈا د۔ مچھلی

(v) کس وٹامن کی کمی سے شب کوری کی بیماری لاحق ہوتی ہے؟

الف۔ وٹامن کے ب۔ وٹامن بی ج۔ وٹامن ڈی د۔ وٹامن اے

(vi) وٹامن E کا کیسائی نام کیا ہے؟

الف۔ ٹوکوفرول ب۔ خامرے ج۔ گلائی سین د۔ کیروٹین

(vii) دودھ میں _____ فیصد پانی موجود ہوتا ہے۔

الف۔ 18 ب۔ 87 ج۔ 13 د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں

(viii) کاربوہائیڈریٹس میں کون سا عنصر پایا جاتا ہے؟

الف۔ نائٹروجن ب۔ کاربن ج۔ لوہا د۔ کیلشیم

(ix) کھانا پیش کرنے کے غیر رسمی طریقے میں گلاس ہر شخص کے کس طرف رکھا جاتا ہے؟

الف۔ دائیں طرف ب۔ بائیں طرف ج۔ سامنے د۔ درمیان میں

(x) تانبا کس میں پایا جاتا ہے؟

الف۔ کلچھی ب۔ دودھ ج۔ چاول د۔ دالیں

(xi) گوشت کا لحم البدل کیا ہے؟

الف۔ انڈا ب۔ دالیں ج۔ سبزیاں د۔ دودھ

(xii) بالغ شخص کو روزانہ تقریباً _____ گلاس پانی پینا چاہیے۔

الف۔ 6 ب۔ 7 ج۔ 10 د۔ 12

حاصل کردہ نمبر:

12

کل نمبر:

برائے ممتحن:



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 (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) What is meant by Nutrition?
- (ii) Define Calorie.
- (iii) Write a short note on foods for heat and energy.
- (iv) What is meant by Buffet service?
- (v) Name the diseases caused due to the deficiency of Protein.
- (vi) Into how many groups has the food been divided?
- (vii) Name any three Mineral salts.
- (viii) Write down the effects of the deficiency of Fats in body.
- (ix) Write down the functions of Vitamin D in body.
- (x) Write down the benefits of Carbohydrates.
- (xi) What is Vitamin B Complex?
- (xii) Write down the sources of Vitamin C?
- (xiii) Give the menu for Dinner.
- (xiv) What is the importance of water in human body?
- (xv) List the Essential Fatty acids.

SECTION - C (Marks 20)

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

(2 x 10 = 20)

- Q. 3 Write a detailed note on foods for growth.
- Q. 4 What points should be considered while planning menu?
- Q. 5 Describe the functions of Mineral salts in our body.

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) غذائیت سے کیا مراد ہے؟
- (ii) حرارے کی تعریف کریں۔
- (iii) حرارت اور توانائی دینے والی غذاؤں پر مختصر نوٹ لکھیے۔
- (iv) بونے کھانے سے کیا مراد ہے؟
- (v) پروٹین کی کمی سے پیدا ہونے والی بیماریوں کے نام لکھیں۔
- (vi) غذا کو کتنے گروہوں میں تقسیم کیا گیا ہے؟
- (vii) کوئی سے تین معدنی نمکیات کے نام لکھیں۔
- (viii) جسم میں چکنائی کی کمی کے اثرات لکھیے۔
- (ix) وٹامن ڈی کے جسم میں افعال تحریر کریں۔
- (x) کاربوہائیڈریٹس کے فوائد تحریر کریں۔
- (xi) وٹامن بی کمپلیکس کسے کہتے ہیں؟
- (xii) وٹامن سی کے ذرائع لکھیے۔
- (xiii) رات کے کھانے کی فہرست ترتیب دیں۔
- (xiv) انسانی جسم میں پانی کی کیا اہمیت ہے؟
- (xv) ضروری چکنے ترشوں کے نام لکھیں۔

حصہ سوم (مکمل نمبر 20)

(2x10=20)

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

سوال نمبر ۳: جسمانی نشوونما والی غذاؤں پر تفصیلی نوٹ لکھیے۔

سوال نمبر ۴: فہرست طعام ترتیب دیتے وقت کن باتوں کو مد نظر رکھنا چاہیے؟

سوال نمبر ۵: ہمارے جسم میں معدنی نمکیات کے افعال بیان کریں۔