



Roll No.

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

Answer Sheet No.

43

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) The methods of cooking are:  
A. One                      B. Two                      C. Three                      D. Four
- (ii) The method of cooking food in microwave is:  
A. Latest                      B. Expensive                      C. Easy                      D. Modern science
- (iii) The daily requirement of milk for one year old child is:  
A. 4 to 5 cups                      B. 1 to 2 cups                      C. 3 to 4 cups                      D. 2 to 3 cups
- (iv) The most effected by the deficiency of proteins and calories are:  
A. 1 year child                      B. Old  
C. Pregnant women                      D. Youngsters
- (v) The disease caused due to the deficiency of Vitamin D is:  
A. Rickets                      B. Anemia                      C. Night blindness                      D. Tuberculosis
- (vi) The milk consists of \_\_\_\_\_ percent of water.  
A. 18                      B. 13                      C. 87                      D. 04
- (vii) What percentage of salt can stop the growth of bacteria, yeast and mold in diet?  
A. 20%                      B. 15%                      C. 5%                      D. 25%
- (viii) Before freezing, vegetables should be blanch in water for:  
A. 5 – 10 mints                      B. 2 – 3 mints                      C. 4 – 5 mints                      D. 8 – 10 mints
- (ix) Atmosphere contains high percentage of:  
A. Bacteria                      B. Mold                      C. Yeast                      D. Germs
- (x) Low income families are:  
A. 80 – 85 %                      B. 60 – 65 %                      C. 35 – 45 %                      D. 20 – 80 %
- (xi) The best sources of minerals and vitamins are:  
A. Meat                      B. Egg  
C. Fruits and vegetables                      D. Milk
- (xii) Income and dietary expenses, dietary requirements and convenience of resources by meal planning is called as:  
A. Planning                      B. List                      C. Budget                      D. Nourishment

**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 پر پے پر ہی دیے جائیں گے۔ اس کو پہلے بیس منٹ میں مکمل کر کے تاہم مرکز کے حوالے کر دیا جائے۔ کاٹ کرو بارہ لکھنے کی اجازت نہیں۔ لیزٹنل کا استعمال ممنوع ہے۔

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

- (i) کھانا پکانے کے طریقے ہیں۔  
الف۔ ایک ب۔ دو ج۔ تین د۔ چار
- (ii) مائیکرو ویو میں پکانے کا طریقہ ہے۔  
الف۔ جدید ب۔ مہنگا ج۔ آسان د۔ جدید سائنسی
- (iii) ایک سال کے بچے کے لیے دودھ کی یومیہ مقدار ہے۔  
الف۔ چار سے پانچ کپ ب۔ ایک سے دو کپ ج۔ تین سے چار کپ د۔ دو سے تین کپ
- (iv) پروٹین اور حراروں کی کمی کا سب سے زیادہ شکار ہوتے ہیں۔  
الف۔ ایک سال کے بچے ب۔ بوڑھے ج۔ حاملہ عورتیں د۔ جوان افراد
- (v) وٹامن ڈی کی کمی سے بیماری ہو جاتی ہے۔  
الف۔ رکش ب۔ انیمیا ج۔ اندھیرتا د۔ نی بی
- (vi) دودھ کا \_\_\_\_\_ فیصد پانی پر مشتمل ہوتا ہے۔  
الف۔ 18 فیصد ب۔ 13 فیصد ج۔ 87 فیصد د۔ 4 فیصد
- (vii) نمک کے کتنے فیصد مقدار سے غذاؤں میں بیکٹیریا یا خمیر اور پھپھوندی کی نشوونما نہیں ہوتی؟  
الف۔ بیس فیصد ب۔ پندرہ فیصد ج۔ پانچ فیصد د۔ پچیس فیصد
- (viii) سپر یوں کو ختم کرنے سے پہلے پانی میں ڈال کر بلائج کر لینا چاہیے۔  
الف۔ پانچ سے دس منٹ ب۔ دو سے تین منٹ ج۔ چار سے پانچ منٹ د۔ آٹھ سے دس منٹ
- (ix) فضا میں بھاری مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔  
الف۔ بیکٹیریا ب۔ پھپھوندی ج۔ خمیر د۔ جراثیم
- (x) کم آمدنی والے خاندان ہوتے ہیں۔  
الف۔ 80 - 85 فیصد ب۔ 60 - 65 فیصد ج۔ 35 - 45 فیصد د۔ 20 - 80 فیصد
- (xi) معدنی نمکیات اور وٹامن کے بہترین ذرائع ہیں۔  
الف۔ گوشت ب۔ انڈے ج۔ پھل اور سبزیاں د۔ دودھ
- (xii) انتظام طعام سے آمدنی و غذائی اخراجات، غذائی ضروریات اور وسائل کی سہولت کو کہا جاتا ہے۔  
الف۔ منصوبہ بندی ب۔ فہرست ج۔ بجٹ د۔ غذا

حاصل کردہ نمبر:

12

کل نمبر:

برائے ممتحن:



# FOOD AND NUTRITION SSC-II

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 are the three aims of cooking food?
- (ii) Write down the effects of boiling on milk.
- (iii) Write down the methods of dry heat cooking?
- (iv) What is meant by steaming?
- (v) Write down the note on safety in kitchen.
- (vi) Write down the dietary requirements of school going children.
- (vii) Write down the one day menu plan for infants.
- (viii) What is meant by balanced diet?
- (ix) Write down the principles of meal planning.
- (x) Write down the principles of food preservation.
- (xi) What are bacteria?
- (xii) Write down the methods of food preservation at home.
- (xiii) What is meant by pasteurization?
- (xiv) What is food Additives?
- (xv) Write down the principles of cooking food.

## SECTION – C (Marks 20)

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

- Q. 3** Write down the traits of safety in kitchen. Also write down the note on prevention of accidents in kitchen.
- Q. 4** Write down the detailed note on the dietary requirement of pregnant women.
- Q. 5** Write in detail about the microorganisms which destroy food.



## غذا اور غذائیت ایس ایس سی - II

کل نمبر حصہ دوم اور سوم 53

وقت: 2:40 گھنٹے

نوٹ:- حصہ دوم اور سوم کے سوالات کے جوابات علیحدہ سے مہیا کی گئی جو ابلی کاپی پر دیں۔ حصہ دوم کے گیارہ (11) اجزاء اور حصہ سوم میں سے کوئی سے دو (2) سوال حل کیجیے۔ ایکسٹرا شیٹ (Sheet-B) طلب کرنے پر مہیا کی جائے گی۔ آپ کے جوابات صاف اور واضح ہونے چاہئیں۔

### 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) کھانا پکانے کے تین مقاصد کون کون سے ہیں؟
- (ii) دودھ پر پکانے کے اثرات تحریر کریں۔
- (iii) خشک پکانے کا طریقہ تحریر کریں۔
- (iv) بھاپ دینا سے کیا مراد ہے؟
- (v) باورچی خانے میں حفاظتی اقدامات پر نوٹ لکھیں۔
- (vi) سکول جانے والے بچے کی غذائی ضروریات تحریر کریں۔
- (vii) شیرخوار بچوں کے لیے ایک دن کا مینیو پلان تیار کیجیے۔
- (viii) متوازن غذا سے کیا مراد ہے؟
- (ix) فہرست طعام کے اصول تحریر کریں۔
- (x) غذاؤں کو محفوظ کرنے کے اصول تحریر کریں۔
- (xi) بیکٹیریا کیا ہوتے ہیں؟
- (xii) گھریلو پیمانے پر غذاؤں کو محفوظ کرنے کے طریقے تحریر کریں۔
- (xiii) پاچرا انزیشن سے کیا مراد ہے؟
- (xiv) غذاؤں کے آمیزی اجزاء کیا ہوتے ہیں؟
- (xv) غذاؤں کو پکانے کے اصول تحریر کریں۔

### حصہ سوم (کل نمبر 20)

(2x10=20)

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

- سوال نمبر ۳: محفوظ باورچی خانے کی خصوصیات تحریر کریں۔ نیز باورچی خانے میں حاویات اور اس کی روک تھام پر نوٹ لکھیں۔
- سوال نمبر ۴: حاملہ خواتین کی غذائی ضروریات پر تفصیلی نوٹ تحریر کریں۔
- سوال نمبر ۵: غذاؤں کو خراب کرنے والے کارندوں کے بارے میں تفصیلاً تحریر کریں۔