

Roll No. 

Answer Sheet No. \_\_\_\_\_

Sig. of Candidate. \_\_\_\_\_

Sig. of Invigilator. \_\_\_\_\_

94

## 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) \_\_\_\_\_ Food should be served to the older people.  
A. Solid                      B. Soft                      C. Fatty                      D. Fat free
- (ii) \_\_\_\_\_ are important to maintain the function of thyroid glands.  
A. Iron                      B. Iodine                      C. Calcium                      D. Phosphorus
- (iii) \_\_\_\_\_ is required to prepare Hemoglobin.  
A. Water                      B. Iron                      C. Oxygen                      D. Calcium
- (iv) \_\_\_\_\_ are water soluble vitamins.  
A. Vitamin A, B, C and K                      B. Vitamin B and C  
C. Vitamin A and D                      D. Vitamin K
- (v) \_\_\_\_\_ should be avoided in dinner.  
A. Fatty foods                      B. Chapatti                      C. Vegetables                      D. Sweet dish
- (vi) Menu planning is a \_\_\_\_\_ process.  
A. Easy                      B. Complex                      C. Difficult                      D. None of these
- (vii) How many calories are present in 1 gm of oil?  
A. 8                      B. 9                      C. 10                      D. 11
- (viii) What is the chemical name of Vitamin B2?  
A. Riboflavin                      B. Enzymes                      C. Carbohydrates                      D. Carotene
- (ix) The basic function of proteins in human body is:  
A. To produce Heat and energy                      B. Development and Repair of wear and tear  
C. Growth and development                      D. Resistance
- (x) \_\_\_\_\_ are mono saccharides.  
A. Sucrose, Maltose and Lactose                      B. Cellulose and starch  
C. Glucose, fructose and galactose                      D. Glycerol
- (xi) Food supplies \_\_\_\_\_ to the body.  
A. Heat and energy                      B. Bacteria  
C. Enzymes                      D. None of these
- (xii) Deficiency of \_\_\_\_\_ delays healing of wounds.  
A. Vitamins                      B. Calcium                      C. Salt                      D. Fats

**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 صفحہ میں مکمل کر کے نام مرکز کے حوالے کر دیا جائے۔ کات کر دو بارہ لکھنے کی اجازت نہیں ہے۔ لیڈ پینل کا استعمال ممنوع ہے۔

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

(i) \_\_\_\_\_ غذائیں بوزھوں کو پیش کی جانی چاہئیں۔

الف۔ ٹھوس ب۔ نرم  
ج۔ چکنائی دار د۔ بغیر چکنائی کے

(ii) تھارائیز گلیٹنز کے فعل کو درست رکھنے کے لیے \_\_\_\_\_ ضروری ہے۔

الف۔ آئرن ب۔ آئیوڈین ج۔ کیمیکل د۔ فاسفورس

(iii) ہیموگلوبن بنانے کے لیے \_\_\_\_\_ درکار ہوتا ہے۔

الف۔ پانی ب۔ فولاد ج۔ آکسیجن د۔ کیمیکل

(iv) \_\_\_\_\_ پانی میں حل پذیر وٹامن ہیں۔

الف۔ وٹامن اے، ڈی، بی اور کے ب۔ وٹامن اے اور ڈی

ج۔ وٹامن اے اور ڈی د۔ وٹامن کے

(v) رات کے کھانے میں \_\_\_\_\_ سے پرہیز کرنا چاہیے۔

الف۔ مرغن غذاؤں ب۔ روٹی ج۔ سبزی د۔ سویٹ ڈش

(vi) خوراک کی منصوبہ بندی ایک \_\_\_\_\_ عمل ہے۔

الف۔ آسان ب۔ پیچیدہ ج۔ دشوار د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں

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

الف۔ 8 ب۔ 9 ج۔ 10 د۔ 11

(viii) وٹامن B2 کا کیمیائی نام کیا ہے؟

الف۔ رائبوفلیون ب۔ خامرے ج۔ نشاستہ د۔ کیروٹین

(ix) انسانی جسم میں پروٹین کا بنیادی مقصد \_\_\_\_\_ ہے۔

الف۔ توانائی اور حرارت پیدا کرنا ب۔ نشوونما اور توجڑ پھوڑ کی مرمت کرنا

ج۔ بڑھانا اور نشوونما د۔ قوت مدافعت

(x) \_\_\_\_\_ ایک شکاری مرکبات کہلاتے ہیں۔

الف۔ سکروز، مالٹوز اور لیکٹوز ب۔ سیلولوز اور نشاستہ ج۔ گلوکوز، فریکٹوز اور گلیکٹوز د۔ گلیسرول

(xi) خوراک جسم کو \_\_\_\_\_ مہیا کرتی ہے۔

الف۔ حرارت اور توانائی ب۔ بیکٹیریا ج۔ خامرے د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں

(xii) \_\_\_\_\_ کی کمی سے زخم جلد مندمل نہیں ہوتے۔

الف۔ وٹامن ب۔ کیمیکل ج۔ نمک د۔ چکنائی

حاصل کردہ نمبر:

12

کل نمبر:

برائے معائنہ:



# FOOD AND NUTRITION SSC-I

95

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) Why is calcium necessary for us?
- (iii) Write down the table manners.
- (iv) What is meant by Saturated fats?
- (v) Name the food nutrients?
- (vi) Why is food necessary for the growth and development of body?
- (vii) Write a note about the effects of Proteins deficiency.
- (viii) Why is it necessary to include vegetables and fruit in our diet?
- (ix) What is the importance of water in human body?
- (x) Give the menu for dinner.
- (xi) Into how many groups has the food been divided?
- (xii) Write down the types of proteins.
- (xiii) Write down the effects of over consumption of fats.
- (xiv) What type of food is required by pregnant women?
- (xv) Define calories.

## SECTION – C (Marks 20)

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

- Q. 3** What is meant by Vitamins? Also write in detail about the types, functions and deficiency of them?
- Q. 4** What is meant by meal service? Write a detail note about any one method of serving food.
- Q. 5** Write a detail note about the types, sources and functions of carbohydrates.



کل نمبر حصہ دوم اور سوم 53

وقت: 2:40 گھنٹے

نوٹ: حصہ دوم اور سوم کے سوالات کے جوابات طے شدہ سے مہیا کی گئی جوابی کاپی پر دیں۔ حصہ دوم میں سے گیارہ (11) اجزاء اور حصہ سوم میں سے کوئی سے دو (2) سوال حل کریں۔ ایکٹرا 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 میں سے کوئی سے گیارہ (11) اجزاء کے تین سے چار سطروں تک محدود جوابات لکھیں:

- |        |  |        |   |
|--------|--|--------|---|
| (i)    | غذائیت سے کیا مراد ہے؟                   | (ii)   | کیٹیم ہمارے لیے کیوں ضروری ہے؟                  |
| (iii)  | کھانا کھانے کے آداب تحریر کریں۔          | (iv)   | سیر شدہ روغنیات سے کیا مراد ہے؟                 |
| (v)    | غذائی اجزاء کے نام لکھیں۔                | (vi)   | جسمانی نشوونما کے لیے غذا کیوں ضروری ہے؟        |
| (vii)  | لمبیات کی کمی کے اثرات پر نوٹ لکھیں۔     | (viii) | سبزیاں اور پھل غذا میں شامل کرنا کیوں ضروری ہے؟ |
| (ix)   | انسانی جسم میں پانی کی کیا اہمیت ہے؟     | (x)    | رات کے کھانے کی فہرست ترتیب دیں۔                |
| (xi)   | غذا کو کتنے گروہوں میں تقسیم کیا گیا ہے؟ | (xii)  | لمبیات کی اقسام لکھیں۔                          |
| (xiii) | پختائی کی زیادتی کے اثرات لکھیں۔         | (xiv)  | حاملہ خواتین کو کس طرح کی خوراک درکار ہوتی ہے؟  |
| (xv)   | حرارے کی تعریف کریں۔                     |        |   |

حصہ سوم (کل نمبر 20)

(2x10=20)

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

- سوال نمبر ۳: وٹامن سے کیا مراد ہے؟ نیز ان کی اقسام، کام اور کمی کے بارے میں مفصل نوٹ لکھیں۔
- سوال نمبر ۴: کھانا پخت کرنے سے کیا مراد ہے؟ کھانا پخت کرنے کے کسی ایک طریقے پر مفصل نوٹ لکھیں۔
- سوال نمبر ۵: نشاستہ کی اقسام، ذرائع اور کام کے بارے میں تفصیل سے نوٹ لکھیں۔