THE MEDIATE AND SOLD AND STREET AND STREET AND SOLD AND STREET AND SOLD AND STREET AND SOLD AND STREET A	Roll No.	·	i I	 <u> </u>	1
Ball STAMABABATA	Sig. of Car	ndidate			

Q.

	- /
Answer Sheet No	_

SLAMABAD	Sig. of Candidate.
	***************************************

Sig. of Invigilator	•
---------------------	---

## FOOD AND NUTRITION SSC-II

### **SECTION - A (Marks 12)**

Time a	llowed: 20 Minutes
NOTE:	Section—A is compulsory. All parts of this section are to be answered on the question paper itself.

: Sec	tion–A		in the	first 20 minut	es and	handed over		e question paper i Centre Superinten
Circle	the co	orrect option i.e	. A / B /	C / D. Each par	t carries	one mark.		
(i)	After	cooking, food be	ecomes:					
	Α.	Tasteless			B.	Tasty and de	elicious	
	C.	Undelicious			D.	Can not dige	est	
(ii)	What	t is used in moist	: cooking	g method?				
	Α.	Water	B.	Fats	C.	Coal	D.	Oven
(iii)	Durin	ng pregnancy the	blood r	equirement of m	other inc	creased by:		
	Α.	10%	B.	20%	C.	30%	D.	40%
(iv)	Child	ren should be or	n mothe	r's feed till the ag	ge of:			
	Α.	Till 6 months			B.	Till 1 year		
	C.	Till $1\frac{1}{2}$ to 2 ye	ars		D.	2 to $2\frac{1}{2}$ yea	rs	
(v)	Amor	ng Asia. where F	akistan	stands in the pro	oduction	of wheat?		
	Α.	First	B.	Second	C.	Third	D.	Fourth
(vi)	Who	will have the ple	asant et	ffect if the desire	d food is	taken?		
	Α.	Family memb	ers		B.	House wife		
	C.	Table decora	tion		D.	On diet		
(vii)	How	are seasonal fru	its and v	vegetables?				
	A.	Cheap	B.	Expensive	C.	Old	D.	Rotten
(viii)	After	cooking, protein	of egg l	becomes:				
	Α.	Scattered	В.	Hard	C.	Soft	D.	Digestible
(ix)	Its be	etter to take dinne	er before	e how many hou	rs of slee	eping?		
	Α.	2 hours	В	1 hour	C.	3 hours	D.	3-1/2 hours
(x)	How	many steps/cent	res of w	orking in kitcher	are the	re?		
	Α.	2	B.	3	C.	4	D.	5
(xi)	In eve	ery menu there i	s a basi	c food which is c	ommonl	y selected from	which nu	trients?
	Α.	Proteins			B.	Carbohydrat	es	
	C.	Vitamins			D.	Fats		
(xii)	Wher	e does the mold	s grow?					
	Α.	Normal climat	te and te	emperature	В.	At hot moist	place	
	C.	At cold place			D.	In water		
For E	xamine	r's use only:		<del> </del>	<del></del>			
					Total	Marks:		12

Marks Obtained:

Roll No.				
	 	<u> </u>		

A	01	K I .		
Answer	Sheet	NO.	 	



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

		غذا اور	ِر غذائيت	ایس ای	ىس سى <b>-11</b>		
وقت:	20منث		ھنەاۆل (گل		_		
ئوث:	ھنہ اوّل لازی ہے۔اس کے جوابات پر ہے پر		<del></del>		<del> </del>	وباره لکھنے کی اجاز	زے نہیں ۔لیڈ پنسل کا استعال ممنوع ہے۔
	دیے گئے الفاظ یعنی الف رب رج رو						
(i)	ر پکانے سے <i>غذا کیسی ہ</i> وجاتی ہے؟		•				
	الفبذا أقبه		لذيزاورخش ذاأقته	ع-	بدمزه	;	<sup>پرمغ</sup> م میں ہوتی
(ii)	مرَ پَكانے كے طریقے میں كيا استعمال ہوتا	ج:					
	رپ کے رہے میں ہو۔ الف۔ الف۔ پانی	ب-	<u>چ</u> کنانی	-3-	كو كل	_3	اووان
(iii)	من کے دوران ایک مال کے خون فی ض	ريات <u>التن</u> ميص	مد بڑھ جاتی ہیں؟				
	الف ب دن فیصد			ئ-2	تنس فيصد	-3	حياليس فيصد
(iv)	مال كادود ھ بچول ئوئس عمر تك پلانا حات						
	الف 6 ماه تک			ئ-	$\frac{1}{2}$ سال تک 2 سال	>	$2 = \frac{1}{2}$ سال تک
(v)	پاکستان گندم کی پیدادار میں ایشیا کا کون						
	الف. پہلا			ئ۔	تيرا	ور	جوتفا
(vi)	خوراک اگر مرغوب کھائی جائے تو کس پر				2		
	الف. افرادخانه سر بهراس		خاتون خانه	ئ-	میز کی سجاوث		غذاي
(vii)	موسی سنریاں اور کھل کیسے ہوتے ہیں؟		<b>*.</b>		پات		
,	القب سيتے برین د کو کسی تا		پہیلے *	ٿ۔	پرائ	٠,	بای
(viii)	پکانے سے انڈ کی پر وٹین کیسی ہوجاتی الف۔ کچیل جاتی ہے	- - ا		7	زمہوجاتی ہے		ذود بمضم ہوجاتی ہے
(ix)	الف السام على جان ہے ۔ رات كا كھاناسونے ہے كم إز كم كَتِنَ <u>كُفينا</u>	ب پېټر سرې	ست ہوجاں ہے	<i>-</i> 0	رم ہوجاں ہے	رب	دود م ہموجان ہے
(1^,	الف ۔ وو گھنٹے		اند گفته	3۔	تنبن تحنظ	,	ساڑھے تین گھنتے
(x)	باور چی خانے میں کا <i>مرکر نے کے کتنے م</i>		~ ~:				
,	القب دو		تين	ٿ۔	حار	ر.	باچ
(xi)	ہر مینومیں ایک بنیا دی کھانا ہوتا ہے جو تمو				<del>"</del>		- <del>-</del>
	۔ ال <i>قب ہے پرو</i> ثمین والی		•	<b>ٿ</b> ۔	وٹامن والی	ون	چَينا ئي والي
(xii	پھپوندی س جگہنشو ونما یا تی ہے؟						
	الق _ عام آب وہوزاور درجیحرار	ى مىر		ب.	گرم مرطوب جگه پر		
	ج څخه کی ما				ا في ما		

	حاصل کرده نمبر:	12	گل نمبر :	م برائے متحن:



# 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 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.

 $(2 \times 10 = 20)$ 

- 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.

حقه دوم (گل نمبر 33)

(11x3=33)

سوال نمبر ۲: مندرجہ ذیل اجزاء میں سے گیارہ (11) کے تین سے چارسطروں تک محدود جوابات تکھیں:

غذاؤں ئے آمیزی اجزاءکے نام کھیں۔	(ii)	غذاؤں کے محفوظ کرنے ہے کیام او ہے؟	(i)
حساس ًروہوں کی غذائی ضروریات ہے کیا مرادہ؟	(iv)	غذاؤں کی خرابی کی روک خفام کے اصول تحریر کریں۔	(iii)
نیم متوازن غذاہے کیا مراد ہے ؟	(vi)	دودھ پلانے والی مال کی غذائی ضروریات تح برکریں ۔	(v)
مائنگروو یومیں پکانے ہے کیام ادہے؟	(viii)	كعانايكاني كالتفطر يقتح يركرن	(vii)
جراثیم کیا ہوتے ہیں؟	(x)	ابندائی طبی امداد کی کث ہے کیا مراد ہے؟	(ix)
انڈے پر پکانے کے اثرات تحریر کریں۔	(xii)	نقص غذائيت ہے بچاؤ کے اقدامات تحریرکریں۔	(xi)
مشر تی طر عقی سرکھانا کس طرح پیشر کیاجاتا سر؟	(xiv)	سکول جانے واپلے بنجے کا ایک دن کامینو بلان تبارکریں یہ	(xiii)

شرخوار بچ کی نذائی ضروریات تحریر کریں۔ حصّہ سوم (گل نمبر 20)

(2x10=20)

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

سوال فمبر۳: انڈے،دود ھاور گوشت کی رنگت، ہیت اور ڈائنقے پر پُکانے ئے اثر استجریر کریں۔ سوال فمبر۴: نفذ اوّل کومحفوظ کرنے کی کیا اہمیت ہے؟ نفذا وَل کومحفوظ کرنے کے اصول اور طریقے تحریر کریں۔ سوال فمبر۵: محشک پکانے کا طریقہ تفصیلا تحریر کریں۔