



Roll No.

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

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

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) Best food for infant is \_\_\_\_\_ milk.  
A. Buffalo      B. Mother      C. Powder      D. Formula
- (ii) Half boiled egg \_\_\_\_\_ can be given to an infant after three months of age.  
A. White      B. White and Yolk  
C. Yolk      D. None of these
- (iii) \_\_\_\_\_ cups of milk should be given to 6 – 10 years old children.  
A. 1 to 2      B. 3 to 4      C. 2 to 3      D. 4 to 5
- (iv) Nutritional requirements of \_\_\_\_\_ are increased for boys and girls during the age of 13 – 17 years.  
A. Protein and minerals      B. Protein and water  
C. Protein and vitamins      D. Protein and calories
- (v) Pregnant women need \_\_\_\_\_ more calories than normal women.  
A. 50      B. 300      C. 100      D. 400
- (vi) People who work at table need \_\_\_\_\_ calories.  
A. Less      B. No      C. More      D. Double
- (vii) Fruits and vegetables should be kept in \_\_\_\_\_ compartment of refrigerator.  
A. Upper      B. Middle      C. Lower      D. upper most
- (viii) Use of proper method of food handling and storage can prevent the growth of \_\_\_\_\_ responsible for the contamination of food.  
A. Bacteria      B. Virus      C. Moisture      D. Germs
- (ix) Nutritional requirements of pregnant women are the same as those of:  
A. Adult women      B. Growing girl  
C. Growing children      D. Lactating
- (x) Children consume more calories during:  
A. Study      B. Sleep      C. Play      D. Eating
- (xi) Young people need more:  
A. Vitamins and minerals      B. Vitamins and water  
C. Vitamins and protein      D. Protein
- (xii) Pulses and grains provide heat and \_\_\_\_\_ to our body.  
A. Energy      B. Carbohydrates      C. Calories      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-II

حصہ اول (کل نمبر 12)

وقت: 20 منٹ

نوٹ: حصہ اول لازمی ہے اس کے اجابات پرچہ پر ہی دیے جائیں گے۔ اس کو پہلے بیس منٹ میں مکمل کر کے نامہ مرکز کے حوالے کر دیا جائے گا۔ کٹ کر دوبارہ لکھنے کی اجازت نہیں۔ لیزٹائل 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) شیر خوار بچے کے لیے بہترین غذا \_\_\_\_\_ کا دودھ ہے۔  
 الف۔ بھینس ب۔ ماں ج۔ پاؤڈر د۔ فارمولا
- (ii) تیسرے مہینے کے بعد بچوں کو نیم اُبلے اٹھے کی \_\_\_\_\_ تھوڑی مقدار میں دینی چاہیے۔  
 الف۔ سفیدی ب۔ سفیدی اور زردی ج۔ زردی د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں
- (iii) 6 سے 10 سال کی عمر تک کے بچوں کو \_\_\_\_\_ پیالی دودھ روزانہ دینا چاہیے۔  
 الف۔ 1 سے 2 ب۔ 3 سے 4 ج۔ 2 سے 3 د۔ 4 سے 5
- (iv) تیرہ سے سترہ سال کی عمر میں لڑکے اور لڑکیوں کے نشوونما کی تقاضوں کے لحاظ سے ان کی \_\_\_\_\_ کی ضروریات بڑھ جاتی ہیں۔  
 الف۔ پروٹین اور معدنیات ب۔ پروٹین اور پانی ج۔ پروٹین اور وٹامنز د۔ پروٹین اور حراروں
- (v) حاملہ خاتون کو عام خاتون سے \_\_\_\_\_ زائد کیلوریز یومیہ درکار ہوتی ہیں۔  
 الف۔ 50 ب۔ 300 ج۔ 100 د۔ 400
- (vi) وہ لوگ جو زیادہ بیٹھ کر کام کرتے ہیں انہیں \_\_\_\_\_ حراروں کی ضرورت ہوتی ہے۔  
 الف۔ کم ب۔ مزید ج۔ زیادہ د۔ ڈگنے
- (vii) سبزیوں اور پھلوں کو ریفریجریٹر کے \_\_\_\_\_ خانے میں رکھنا چاہیے۔  
 الف۔ اوپر والے ب۔ درمیان والے ج۔ نیچے والے د۔ سب سے اوپر والے
- (viii) خوراک کو درست طریقے سے محفوظ کرنے سے کھانے کی خرابی میں ملوث \_\_\_\_\_ کی افزائش کو روکا جاسکتا ہے۔  
 الف۔ بیکٹیریا ب۔ وائرس ج۔ نمی د۔ جراثیم
- (ix) حاملہ خاتون کی غذائی ضروریات \_\_\_\_\_ کے برابر ہوتی ہیں۔  
 الف۔ جوان عمر کی خاتون ب۔ بڑھتی ہوئی عمر کی لڑکی ج۔ بڑھتے ہوئے بچوں د۔ دودھ پلانے والی ماؤں
- (x) بچوں کو \_\_\_\_\_ کے دوران زیادہ حراروں کی ضرورت ہوتی ہے۔  
 الف۔ پڑھنے ب۔ سونے ج۔ کھینے د۔ کھانے
- (xi) جوان لوگوں کو زیادہ مقدار میں \_\_\_\_\_ کی ضرورت ہوتی ہے۔  
 الف۔ وٹامنز اور معدنیات ب۔ وٹامنز اور پانی ج۔ وٹامنز اور پروٹین د۔ پروٹین
- (xii) اناج اور دالیں ہمارے جسم کو حرارت اور \_\_\_\_\_ فراہم کرتے ہیں۔  
 الف۔ توانائی ب۔ کاربوہائیڈریٹس ج۔ حرارے د۔ چکنائی

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 different factors which affect the nutritional requirements of a person?
- (ii) How can the Nutritional requirement of Pre-school children be fulfilled?
- (iii) Describe the food nutrients which should be added in the food of teen – agers.
- (iv) Write down the different methods of "Food Cooking".
- (v) Describe the procedure and time of washing vegetables for cooking.
- (vi) How can the Nutritional value of eggs be maintained while cooking eggs?
- (vii) What safety measures should be taken to prevent the contamination of food?
- (viii) What safety measures should be taken in mind while preparing packets for frozen food?
- (ix) Write down the storage of eggs according to season.
- (x) How can the fruit and vegetables be prevented from germs?
- (xi) Write down the method of storage of lentils and rice.
- (xii) Write down the method of removing fungi from refrigerator.
- (xiii) Describe the importance of food in human body.
- (xiv) Describe the nutritional requirement of old-age people.
- (xv) What precautionary measures should be taken while cooking meat?

## SECTION – C (Marks 20)

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

- Q. 3** Write a note in detail about the Nutritional requirement of Lactating women.
- Q. 4** How can the Nutritional value of vegetables be maintained while cooking the food? Write in detail.
- Q. 5** Explain the ways which can be applied to minimize the contamination of food to prevent diseases.



## 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 جوابی 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) غذائی ضروریات پر اثر انداز ہونے والے عوامل کون سے ہیں؟
- (ii) قبل از سکول بچوں کی غذائی ضروریات کس طرح پوری کی جاسکتی ہیں؟
- (iii) نوبلوغ افراد کی خوراک میں شامل اہم غذائی اجزاء کے بارے میں لکھیں۔
- (iv) خوراک کو پکانے کے مختلف طریقے لکھیں۔
- (v) سبزیوں کو پکانے کے لیے دھونے کا طریقہ اور وقت بیان کریں۔
- (vi) انڈے پکاتے وقت انڈوں کی غذائیت کو کس طریقے سے برقرار رکھا جاسکتا ہے؟
- (vii) خوراک کو خراب ہونے سے بچانے کے لیے کس قسم کے حفاظتی اقدامات کرنے چاہئیں؟
- (viii) مخمڈ کرنے والی غذا کے پیکٹ تیار کرتے وقت کیا احتیاط کرنی چاہیے؟
- (ix) موسم کے لحاظ سے انڈوں کو محفوظ کر کے رکھنے کا طریقہ لکھیں۔
- (x) پھلوں اور سبزیوں کو جراثیم سے کس طرح بچایا جاسکتا ہے؟
- (xi) دالوں اور چاولوں کو محفوظ کرنے کا طریقہ لکھیں۔
- (xii) ریفریجریٹر میں لگی پھپھوندی کو صاف کرنے کا طریقہ لکھیں۔
- (xiii) انسانی جسم میں غذا کی اہمیت بیان کریں۔
- (xiv) بوڑھے لوگوں کی غذائی ضروریات تحریر کریں۔
- (xv) گوشت پکاتے وقت کیا احتیاطی تدابیر اختیار کرنی چاہئیں؟

### حصہ سوم (کل نمبر 20)

(2x10=20)

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

- سوال نمبر ۳: دودھ پلانے والی ماؤں کی غذائی ضروریات پر مفصل نوٹ لکھیے۔
- سوال نمبر ۴: سبزیوں پکاتے وقت سبزیوں کی غذائیت کو کس طرح سے برقرار رکھا جاسکتا ہے؟ تفصیل سے لکھیں۔
- سوال نمبر ۵: بیماریوں سے بچنے کے لیے خوراک کو خراب ہونے سے بچانے کے طریقے بیان کریں۔