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) People can be categorized into _________ groups based on their income.

A. 5 B. 4 C. 3 D. 2

(ii) Our body is a/an:

A. Complex Machine B. Organ
C. Electric Machine D. None of these

(iii) A pregnant women needs __________ food.

A. Less B. More C. No D. Unbalanced

(iv) Planning is a __________ process.

A. Easy B. Complex C. Simple D. Time taking

(v) Food should be:

A. Nutritious B. Imbalanced C. Colourful D. Too Sour

(vi) If the kitchen is clean then a ________ is developed to work inside it.

A. Good environment B. Not suitable environment
C. Bad environment D. Boring attitude

(vii) Food becomes __________ by cooking.

A. Tasteless B. Tasty C. Bad taste D. Colourless

(viii) Fresh leaves vegetable in vinegar solution maintain.

A. Nutrition B. Freshness C. Colour D. None of these

(ix) Germs are so small that they are **NOT** visible without:

A. Microscope B. Telescope C. Eye glasses D. Contact lens

(x) The Effect of yeast vanishes:

A. By keeping food raw B. By cooking or warming
C. By cutting food D. By using food without

(xi) In order to stop the growth of bacteria it is necessary to _________ water.

A. Dry B. Leave
C. Fill D. Increase

(xii) While taking food out from dishes/platter, we should:

A. Hurry B. Use dirty hands
C. Take care of cleanliness D. Use wet vessels

eduvision.edu.pk

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

وقت: 20 منٹ

حصہ اوّل (کُل نمبر 12)

نوٹ: حصہ اوّل لازمی ہے۔اس کے جوابات پرچے پر ہی دیے جائیں گے۔اس کو پہلے بیس منٹ میں مکمل کر کے ناظم مرکز کے حوالے کر دیا جائے۔کاٹ کر دوبارہ لکھنے کی اجازت نہیں۔لیڈ پنسل کا استعمال ممنوع ہے۔

سوال نمبر1: دیے گئے الفاظ یعنی الف / ب / ج / د میں سے درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔ہر جزو کا ایک نمبر ہے۔

(i) آمدنی کے لحاظ سے لوگوں کو کتنے طبقوں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے؟

الف۔ 5 ب۔ 4 ج۔ 3 د۔ 2

(ii) جسم ایک__________ ہے۔

الف۔ پیچیدہ مشین ب۔ عضو ج۔ برقی مشین د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں

(iii) حاملہ عورت کو__________ غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔

الف۔ کم ب۔ زیادہ ج۔ بالکل نہیں د۔ غیر متوازن

(iv) منصوبہ بندی ایک__________ عمل ہے۔

الف۔ آسان ب۔ پیچیدہ ج۔ سادہ د۔ وقت طلب

(v) خوراک ہونی چاہیے:

الف۔ غذائیت بخش ب۔ غیر متوازن ج۔ رنگ دار د۔ بہت کھٹی

(vi) باورچی خانہ اگر صاف ہو تو اس کے اندر کام کرنے کا__________ پیدا ہوتا ہے:

الف۔ اچھا ماحول ب۔ نامناسب ماحول ج۔ گندہ ماحول د۔ اکتاہٹ والا مزاج

(vii) پکانے سے خوراک__________ ہو جاتی ہے:

الف۔ بے ذائقہ ب۔ ذائقہ دار ج۔ بدذائقہ د۔ بے رنگ

(viii) تازہ پتے دار سبزیوں کو سرکے کے محلول میں کھنگالنے سے ان کی__________ برقرار رہتی ہے۔

الف۔ غذائیت ب۔ تازگی ج۔ رنگت د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں

(ix) جراثیم اتنے چھوٹے ہوتے ہیں کہ__________ کے بغیر نہیں دیکھے جا سکتے۔

الف۔ خوردبین ب۔ دوربین ج۔ نظر کی عینک د۔ کنٹیکٹ لینز

(x) خمیری مادوں کا اثر ختم ہو جاتا ہے:

الف۔ خوراک کو کچا رکھنے سے ب۔ خوراک کو پکانے یا گرم کرنے سے

ج۔ خوراک کو کاٹ کر رکھنے سے د۔ خوراک کو دھوئے بغیر استعمال کرنے سے

(xi) بیکٹیریا کی نشوونما کو روکنے کے لیے ضروری ہے کہ خوراک کی چیزوں میں سے پانی:

الف۔ کو خشک کر دیا جائے ب۔ رہنے دیا جائے ج۔ بھر دیا جائے د۔ بڑھا دیا جائے

(xii) خوراک کو کھانے کے برتنوں میں سے نکالتے وقت:

الف۔ جلدی کرنی چاہیے ب۔ گندے ہاتھوں سے نکالنا چاہیے

ج۔ صفائی کا خیال رکھنا چاہیے د۔ برتن گیلے ہونے چاہییں

برائے ممتحن: کُل نمبر : 12 حاصل کردہ نمبر: ______

eduvision.edu.pk

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) Write down the nutritional requirement of children.
(ii) Write down the nutritional requirements of patients.
(iii) Why is food important for our body?
(iv) Write down a note on importance of personal hygiene.
(v) Write down the principles of cooking food.
(vi) Write down the purposes of cooking food.
(vii) What should be considered while cooking vegetables?
(viii) What kind of food should be given to a lactating or a pregnant woman?
(ix) Why is it necessary to boil milk?
(x) What are Germs?
(xi) What is meant by oxidation?
(xii) Why are the grains used after grinding?
(xiii) Where is fungus produced?
(xiv) Write down the nutritional requirement of young people.
(xv) What do you know about menu planning?

SECTION – C (Marks 20)

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

Q. 3 Write down the importance of both cleanliness in cooking food and cleanliness in the kitchen.

Q. 4 Why are the nutritional needs important for the body? Also write types of food that should be given to the elderly?

Q. 5 Write a detailed note on the reasons of food getting spoiled.

eduvision.edu.pk

حصہ دوم (کُل نمبر 33)

سوال نمبر۲: مندرجہ ذیل اجزاء میں سے گیارہ (11) کے تین سے چار سطروں تک محدود جوابات لکھیں: **(11x3=33)**

(i) بچوں کی غذائی ضروریات تحریر کریں۔
(ii) مریض کی غذائی ضروریات تحریر کریں۔
(iii) جسم کے لیے غذا کیوں اہم ہیں؟
(iv) ذاتی صفائی کی اہمیت پر نوٹ لکھیں۔
(v) خوراک کو پکانے کے اصول تحریر کریں۔
(vi) خوراک کو پکانے کے مقاصد تحریر کریں۔
(vii) سبزیاں پکاتے وقت کن کن باتوں کو مدنظر رکھنا چاہیے؟
(viii) حاملہ اور دودھ پلانے والی عورت کو کس طرح کی خوراک دینی چاہیے؟
(ix) دودھ کو ابالنا کیوں ضروری ہے؟
(x) جراثیم کیا ہیں؟
(xi) عمل تکسید سے کیا مراد ہے؟
(xii) اناج کو پیس کر کیوں استعمال کیا جاتا ہے؟
(xiii) پھپھوندی کہاں پیدا ہوتی ہے؟
(xiv) نوجوان افراد کی غذائی ضروریات پر نوٹ لکھیں۔
(xv) مینو پلاننگ سے کیا مراد ہے؟

حصہ سوم (کُل نمبر 20)

(کوئی سے دو سوال حل کیجیے۔ تمام سوالوں کے نمبر برابر ہیں۔) **(2x10=20)**

سوال نمبر۳: باورچی خانے میں صفائی اور کھانا پکانے کے دوران صفائی دونوں کی اہمیت پر نوٹ لکھیں۔

سوال نمبر۴: جسم کے لیے غذائی ضروریات کیوں اہم ہیں نیز معمر افراد کو کس قسم کی غذا دینی چاہیے؟

سوال نمبر۵: خوراک کے خراب ہونے کے اسباب پر تفصیلی نوٹ تحریر کریں۔