

SSC PART-I (9th CLASS)

(2015-2017 سیشن)

فذا اور فذائیت

FOOD AND NUTRITION

TIME ALLOWED: 1.45 Hours

SUBJECTIVE حصدا نشائے

دقت = 1.45 گھنٹے

MAXIMUM MARKS: 48

کل نمبر = 48

نوٹ - جوابی کاپی پر وہی سوال نمبر اور جزو نمبر درج کیجیے جو کہ سوالیہ پرچے میں درج ہے۔
نوٹ - Write same question number and its part number on answer book, as given in the question paper.

SECTION-I حصدا اول

2. Attempt any five parts.

10 = 2 x 5

سوال نمبر 2- کوئی سے پانچ اجزا کے جوابات تحریر کیجیے۔

- (i) Write the constituent names of Nutrients. غذائی اجزا کے نام لکھیں۔ (i)
(ii) Write about Balanced Calories. حراروں کے متوازن ہونے سے کیا مراد ہے؟ (ii)
(iii) What are the effects of loss of weight on Health? وزن میں کمی کے صحت پر اثرات کیا ہیں؟ (iii)
(iv) How Food effects the Mental Health? فذاؤتی صحت پر کیونکر اثر انداز ہوتی ہے؟ (iv)
(v) Write the names of sources of Proteins. پروٹین کے حصول کے ذرائع کے نام لکھیں۔ (v)
(vi) What are the functions of Fats? چکنائی کے کام کیا ہیں؟ (vi)
(vii) What are effects of deficiency of Water in the body? جسم میں پانی کی کمی کے اثرات کیا ہیں؟ (vii)
(viii) How Energy requirements of the individuals are determined respect to age and sex? عمر اور جنس کے لحاظ سے افراد کی توانائی کی ضرورت کا تعین کیسے کیا جاتا ہے؟ (viii)

3. Attempt any five parts.

10 = 2 x 5

سوال نمبر 3- کوئی سے پانچ اجزا کے جوابات تحریر کیجیے۔

- (i) Write the names of important minerals. اہم معدنی نمکیات کے نام لکھیں۔ (i)
(ii) Why Iodine is important for the Body? آیوڈین جسم کے لیے کیوں ضروری ہے؟ (ii)
(iii) What are Basic Food Groups? بنیادی غذائی گروہ کون سے ہیں؟ (iii)
(iv) Write the utility of Fruits and Vegetables. سبزیوں اور پھلوں کی افادیت پر نوٹ لکھیں۔ (iv)
(v) Define Health. صحت کی تعریف کیجیے۔ (v)
(vi) Write the names of important principles of Helathy Food Choices. صحت مند غذائی انتخاب کے رہنما اصولوں کے نام لکھیں۔ (vi)
(vii) What are the effects of excess use of Salt? نمک کے زیادہ استعمال کے اثرات کیا ہیں؟ (vii)
(viii) What is meant by One Serving? ایک سروسنگ سے کیا مراد ہے؟ (viii)

4. Attempt any five parts.

10 = 2 x 5

سوال نمبر 4- کوئی سے پانچ اجزا کے جوابات تحریر کیجیے۔

- (i) What are the Laws of Federal Food and Drug Administrations? وفاقی فوڈ اور ڈرگ قوانین کیا ہیں؟ (i)
(ii) Write the use of nutritions schedule. غذائی گوسوار سے استعمالات پر نوٹ لکھیں۔ (ii)
(iii) What is the dietary value of an egg? انڈے کی غذائی افادیت پر نوٹ لکھیں۔ (iii)
(iv) Write a note on nutrition value of Sugar. چینی کی غذائی افادیت پر نوٹ لکھیں۔ (iv)
(v) Write a note on dietary of Fish. مچھلی کی فذائیت پر نوٹ لکھیں۔ (v)
(vi) What is the identification of Fresh Egg? تازہ انڈے کی پہچان کیا ہے؟ (vi)
(vii) Write methods for storing dry commodities. خشک اجناس کو سٹور کرنے کے طریقے بیان کیجیے۔ (vii)
(viii) Write the procedure of purchasing the Fruits and Vegetables. پھلوں اور سبزیوں کی خریداری کا طریقہ لکھیں۔ (viii)

SECTION-II حصدا دوم

NOTE: - Attempt any three questions.

18 = 6 x 3

نوٹ - کوئی سے تین سوالات کے جوابات تحریر کیجیے۔

5. Why is it necessary to store foods in proper way? فذاؤں کو صحیح طریقے سے سٹور کرنا کیوں ضروری ہے؟ (5)
6. Write a note on the nutrition value of fruits and vegetables. سبزیوں اور پھلوں کی غذائی افادیت پر نوٹ لکھیں۔ (6)
7. What is the importance of variety food in a Balanced Diet? متوازن فذا کے انتخاب میں ملتی جلتی خوراک کی کیا افادیت ہے؟ (7)
8. Write the functions and deficiency effects of important minerals in the body. اہم معدنی نمکیات کے جسم میں کام اور ان کی کمی کے اثرات تحریر کریں۔ (8)
9. Write the effects of body weight on Health. جسمانی وزن کے صحت پر اثرات تحریر کیجیے۔ (9)

نوٹ: - Write same question number - جوابی کاپی پر وہی سوال نمبر اور جزو نمبر درج کیجیے جو کہ سوالیہ پر ہے میں درج ہے۔
and its part number on answer book, as given in the question paper.

SECTION-I حصہ اول

2. Attempt any six parts.

12 = 2 x 6

سوال نمبر 2- کوئی سے چھ اجزاء کے جوابات تحریر کیجیے۔

- (i) What is meant by Calorie? کیلوری سے کیا مراد ہے؟ (i)
(ii) Write down the basic function of Diet in Body. فذا کا جسم میں بنیادی کام تحریر کیجیے۔ (ii)
(iii) What are the reasons of disease Marasmus due to the deficiency of Protein? پروٹین کی کمی سے ہونے والی بیماری مریاسم کی کیا وجوہات ہیں؟ (iii)
(iv) Write the names of Minerals. اہم معدنی نمکیات کے نام تحریر کیجیے۔ (iv)
(v) How many types of Vitamins are? Write their names. وٹامن کی کتنی اقسام ہیں؟ ان کے نام تحریر کیجیے۔ (v)
(vi) Write four functions of water in body. جسم میں پانی کے چار کام تحریر کیجیے۔ (vi)
(vii) Why we need Fat? چکنائی ہمارے لیے کیوں ضروری ہے؟ (vii)
(viii) Which are the Energy Nutrients? قوت بخش فذائی اجزاء کون کون سے ہیں؟ (viii)
(ix) Write down the chemical composition of Protein. پروٹین کی کیمیائی ساخت تحریر کیجیے۔ (ix)

3. Attempt any five parts.

10 = 2 x 5

سوال نمبر 3- کوئی سے پانچ اجزاء کے جوابات تحریر کیجیے۔

- (i) What is meant by Serving? سروسنگ سے کیا مراد ہے؟ (i)
(ii) What are the Basic Food Groups? فذا کے بنیادی گروہ کون کون سے ہیں؟ (ii)
(iii) Define Health according to W.H.O. عالمی ادارہ صحت کے مطابق صحت سے کیا مراد ہے؟ (iii)
(iv) Define Dietary Practice. فذائی عادات کی تعریف کیجیے۔ (iv)
(v) How does the weather effect on the choice of food? فذا کے انتخاب میں موسم کیسے اثر انداز ہوتا ہے؟ (v)
(vi) Why is it compulsory to use Fibre Food? ریشدار فذاؤں کا استعمال کیوں ضروری ہے؟ (vi)
(vii) Write a note on the importance of Milk Nutrition. دودھ کی فذائی اہمیت پر نوٹ تحریر کیجیے۔ (vii)
(viii) Write the importance of Balanced Diet. متوازن فذا کی اہمیت تحریر کیجیے۔ (viii)

4. Attempt any five parts.

10 = 2 x 5

سوال نمبر 4- کوئی سے پانچ اجزاء کے جوابات تحریر کیجیے۔

- (i) Write a short note on the importance of Fish Nutrition. مچھلی کی فذائی اہمیت پر نوٹ تحریر کیجیے۔ (i)
(ii) Which are constituents of Milk? دودھ کے اجزاء کی ترتیبی کون کون سے ہیں؟ (ii)
(iii) Write the advantages and disadvantages of Sugar. شکر کے فوائد و نقصانات تحریر کیجیے۔ (iii)
(iv) How is it possible to cure by food? علاج بذریعہ فذا کیسے ممکن ہے؟ (iv)
(v) How can the fresh meat be recognised? تازہ گوشت کی پہچان کیسے ممکن ہے؟ (v)
(vi) What is meant by Food Storage? فذاؤں کو سٹور کرنے سے کیا مراد ہے؟ (vi)
(vii) Which are the methods of Food Storage? فذاؤں کو سٹور کرنے کے طریقے کون کون سے ہیں؟ (vii)
(viii) Which are perishable foods? How should it be stored? جلد خراب ہونے والی فذاؤں کون کون سی ہیں؟ ان کو کیسے سٹور کرنا چاہئے؟ (viii)

SECTION-II حصہ دوم

NOTE: - Attempt any three questions.

21 = 7 x 3

نوٹ: - کوئی سے تین سوالات کے جوابات تحریر کیجیے۔

5. How does food effect on physical and mental health? 3½ + 3½ فذا جسمانی اور ذہنی صحت پر کیسے اثر انداز ہوتی ہے؟
6. What is meant by Energy? What is its importance in our life? 2 + 5 توانائی سے کیا مراد ہے؟ ہماری زندگی میں اس کی کیا اہمیت ہے؟
7. Write the functions and effects of the deficiency of Fat soluble vitamins in our body. 3½ + 3½ چکنائی محلول وٹامنوں کی کمی کے اثرات تحریر کیجیے۔
8. Which are the factors of influencing dietary practices? Write their names and give detail of any four. 2 + 5 فذائی عادات پر اثر انداز ہونے والے عوامل کون کون سے ہیں؟ ان کے نام لکھیں اور کسی چار کی وضاحت کیجیے۔
9. Write the reasons for knowing Nutrient composition of different foods. 7 مختلف فذاؤں کے اجزاء کی ترتیبی جاننے کی وجوہات تحریر کیجیے۔

SECTION-III حصہ سوم

10. NOTE: - Attempt any two parts.

5 + 5

10- (پریکٹیکل حصہ) کوئی سے دو اجزاء کے جوابات تحریر کیجیے۔

- (A) Make a table of the quantity of calories found in every 100 grams of different foods. (الف) مختلف فذاؤں کے ہر سو گرام میں پائے جانے والے حراروں کی مقدار کا جدول بنائیے۔
(B) Define the following terms and make its table:-
Nutrition shortage (iii) فذائیت کی کمی (iii) Health (i) صحت (i) (ii) فذائیت (ii) (ب) درج ذیل اصطلاحات کی تعریف کیجیے اور جدول کے ذریعے وضاحت کیجیے۔
(C) Define the Nutrients and make a list of them. (ج) فذائی اجزاء کی تعریف کیجیے اور ان کی فہرست بنائیے۔

FOOD AND NUTRITION

(سیشن 2015-2017)

فذا اور فذائیت

TIME ALLOWED: 15 Minutes

OBJECTIVE حصہ معروضی

وقت = 15 منٹ

MAXIMUM MARKS: 12

کل نمبر = 12

نوٹ۔ ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A، B، C اور D دئے گئے ہیں۔ جوابی کاپی پر ہر سوال کے سامنے دیئے گئے دائروں میں سے درست جواب کے مطابق مختلف دائروں کو مار کر یا ٹین سے سحر دیجئے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو پُر کرنے یا کاٹ کر پُر کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہوگا۔ Bubbles پُر نہ کرنے کی صورت میں کوئی نمبر نہیں دیا جائے گا۔ اس سوالیہ پرچہ پر سوالات ہرگز حل نہ کریں۔

Note: You have four choices for each objective type question as A, B, C and D.

The choice which you think is correct, fill that circle in front of that question number. Use marker or pen to fill the circles. Cutting or filling two or more circles will result in zero mark in that question. Attempt as many questions as given in objective type question paper and leave others blank. No credit will be awarded in case BUBBLES are not filled. Do not solve question on this sheet of OBJECTIVE PAPER.

سوال نمبر 1۔

- (1) _____ depends on food. (1) _____ کا دارومدار غذا پر ہوتا ہے۔
 (A) Good health اچھی صحت (B) Calorie حرارہ (C) Air ہوا (D) Water پانی
- (2) Severe deficiency of _____ causes cataract in the eyes. (2) _____ کی کمی کی شدت میں نوبت آنکھ میں مٹھے تک پہنچ جاتی ہے۔
 (A) Vitamin A وٹامن اے (B) Vitamin B وٹامن بی (C) Vitamin C وٹامن سی (D) Vitamin D وٹامن ڈی
- (3) A healthy body contains healthy _____. (3) کامل صحت کے لیے جسم میں _____ صحت مند ہوتا ہے۔
 (A) Eyes آنکھیں (B) Mind دماغ (C) Bones ہڈیاں (D) Heart دل
- (4) _____ provide instant energy to brain. (4) _____ دماغی انعام کے لیے فوری توانائی فراہم کرتے ہیں۔
 (A) Proteins پروٹینز (B) Water پانی (C) Carbohydrates کاربوہائیڈریٹس (D) Minerals نمکیات
- (5) _____ disease is caused due to the deficiency of Protein. (5) _____ پر دہن کی کمی سے _____ بیماری لاتن ہوتی ہے۔
 (A) Thyroid gland غدودرقیہ (B) Cataract موتی (C) Rickets ریکٹس (D) Kwashiorkor کواشیرکور
- (6) A healthy man has capacity to do work.- (6) صحت مند شخص میں کام کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔
 (A) More زیادہ (B) Less کم (C) Average درمیانہ (D) None ہائیکل نہیں
- (7) Milk is the best source of _____. (7) دودھ _____ کا بہترین ذریعہ ہے۔
 (A) Carbohydrates کاربوہائیڈریٹس (B) Protein پروٹین (C) Calcium کیلیم (D) Vitamin وٹامن
- (8) A woman needs _____ calories daily. (8) ایک عورت کو روزانہ _____ حراروں کی ضرورت ہوتی ہے۔
 (A) 1500 - 1800 (B) 1600 - 1900 (C) 1700 - 2000 (D) 1800 - 2100
- (9) Cereals contain _____ % Carbohydrates. (9) اناج میں _____ فیصد نشاستہ ہوتا ہے۔
 (A) 70 (B) 75 (C) 80 (D) 85
- (10) Soft drinks give only _____. (10) سافٹ ڈرنک سے صرف حاصل ہوتے ہیں۔
 (A) Calories حرارے (B) Calcium کیلیم (C) Vitamin وٹامن (D) Minerals نمکیات
- (11) Colour of old meat is dark and _____. (11) پرانے گوشت کا رنگ گہرا اور _____ ہوتا ہے۔
 (A) Pinkish گھائی ہائیکل (B) Blackish سیاہی ہائیکل (C) Whity سفیدی ہائیکل (D) Bluish نیلاہٹ ہائیکل
- (12) Boiling of milk _____ are killed. (12) دودھ ابالنے سے اس میں موجود _____ ختم ہو جاتے ہیں۔
 (A) Vitamin وٹامن (B) Germs جراثیم (C) Protein پروٹین (D) Calcium کیلیم

**BOARD OF INTERMEDIATE AND SECONDARY EDUCATION,
MULTAN**

OBJECTIVE KEY FOR SSC 10th/9th Annual Examination, 2016.

Name of Subject Food and Nutrition Session 2015-17

Group: 1st

Group: 2nd

Q. Nos.	Paper Code	Paper Code	Paper Code	Paper Code
	5771			
1.	D			
2.	A			
3.	C			
4.	B			
5.	D			
6.	B			
7.	C			
8.	B			
9.	B			
10.	D			
11.	D			
12.	A			
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				

Q. Nos.	Paper Code	Paper Code	Paper Code	Paper Code
	1771			
1.	A			
2.	A			
3.	B			
4.	B C			
5.	D			
6.	A			
7.	C			
8.	D			
9.	A			
10.	A			
11.	B			
12.	B			
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				

eduvision.edu.pk

مہینہ کیٹ بابت صحیح سوالیہ پرچہ مارکنگ Key

ہم نے مضمون غذا و غذائیت پرچہ لہجہ گروپ 2015-17 میٹرک سالانہ 2016 کا سوالیہ پرچہ انٹرایو / اسروٹیو (Subjective & Objective) کو نظر میں چیک کر لیا ہے یہ پرچہ سلیبس کے متن مطابق Set کیا گیا ہے۔ اس سوالیہ پرچہ میں کسی قسم کی کوئی غلطی نہ ہے۔ ہم نے سوالیہ پرچہ کا اردو اور انگریزی Version بھی چیک کر لیا ہے یہ Version آپس میں مطابقت رکھتے ہیں اور سلیبس (Syllabus) کے مطابق بھی ہیں۔ نیز اس پرچہ کی Key کی بابت بھی تصدیق کی جاتی ہے کہ یہ بھی درست بنائی گئی ہے۔ اس میں بھی کسی قسم کی کوئی غلطی نہ ہے۔ مزید یہ کہ ہم نے Key بنانے سے متعلق دفتر کی جانب سے تیار کردہ ہدایات وصول کر کے ان کا بغور مطالعہ کر لیا ہے اور ان کی روشنی میں Key بنائی ہے۔

PREPARED & CHECKED BY

Sr.No	Name	Designation	Institution	Mobile No.	Signature.
1.	Mrs. Dilshad Begum	SS	E.E.H.S.S. Suhay Mian Mur	03346052353	
2.	Mrs. Khadija Raja	Principal	G.G.H.S.S. moon light multi.	0302 7385424	

22/3/16