



Roll No.

Answer Sheet No. 45

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

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

**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) \_\_\_\_\_ is an important food nutrient.  
A. Proteins      B. Apple      C. Spoon      D. Rice
- (ii) A healthy person does not \_\_\_\_\_ readily.  
A. Fatigued      B. Walk      C. Sleep      D. Runs
- (iii) 99% of \_\_\_\_\_ is found in bones and teeth.  
A. Fats      B. Proteins      C. Carbohydrates      D. Calcium
- (iv) \_\_\_\_\_ is required to make Haemoglobin in the body.  
A. Iron      B. Calcium      C. Iodine      D. Fats
- (v) Milk gets \_\_\_\_\_ by the addition of acidic ingredients.  
A. Sweet      B. Saltish      C. Bitter      D. Sour
- (vi) Resistance power protects us from \_\_\_\_\_.  
A. Development      B. Calories  
C. Micro organisms      D. Both A and B
- (vii) Fats are the compound of:  
A. Carbon, Hydrogen and Oxygen      B. Only Carbon dioxide  
C. Only Oxygen      D. Sugar
- (viii) \_\_\_\_\_ are only found in milk.  
A. Lactose      B. Carbohydrates      C. Glycerol      D. Fats
- (ix) Deficiency of fats causes \_\_\_\_\_ disease.  
A. Exema      B. Eyes      C. Fever      D. Bones
- (x) 1 gram of carbohydrates yield \_\_\_\_\_ calories.  
A. 4      B. 5      C. 10      D. Zero
- (xi) Menu planning is a \_\_\_\_\_ process.  
A. Easy      B. Complex      C. Difficult      D. Dirty
- (xii) Usually there are \_\_\_\_\_ methods of serving meal.  
A. 4      B. 6      C. 3      D. 2

**For Examiner's use only:**

**Total Marks:**

**12**

**Marks Obtained:**

— 1SA 1614 —



## غذا اور غذائیت ایس ایس سی-1

حصہ اول (کل نمبر 12)

وقت: 20 منٹ

نوٹ: حصہ اول لازمی ہے۔ اس کے جوابات پر پے پر ہی دیے جائیں گے۔ اس کو پہلے بیس منٹ میں مکمل کر کے ناظم مرکز کے حوالے کروایا جائے۔ کات کروو بارہ لکھنے کی اجازت نہیں ہے۔ لیڈ پینسل کا استعمال ممنوع ہے۔

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

- (i) \_\_\_\_\_ ایک اہم غذائی جزو ہے۔  
الف۔ لحمیات      ب۔ سیب      ج۔ تپچہ      د۔ چاول
- (ii) \_\_\_\_\_ ایک صحت مند انسان جلدی نہیں۔  
الف۔ نمٹکتا      ب۔ چنٹا      ج۔ سوتا      د۔ بھانٹتا
- (iii) \_\_\_\_\_ کی 99 فیصد مقدار ہڈیوں اور دانتوں میں پائی جاتی ہے۔  
الف۔ چکنائی      ب۔ لحمیات      ج۔ نشاستہ      د۔ کیشیم
- (iv) \_\_\_\_\_ جسم میں تیموگلوبن بنانے کے کام آتا ہے۔  
الف۔ فولاد      ب۔ کیشیم      ج۔ آیوڈین      د۔ چکنائی
- (v) \_\_\_\_\_ ترش غذا کی آمیزش سے دودھ \_\_\_\_\_ ہو جاتا ہے۔  
الف۔ بیٹھا      ب۔ نمٹین      ج۔ کڑوا      د۔ کھٹا
- (vi) \_\_\_\_\_ قوت مدافعت ہمیں \_\_\_\_\_ سے بچاتی ہے۔  
الف۔ نشوونما      ب۔ حراروں      ج۔ جراثیم      د۔ الف اور ب دونوں
- (vii) \_\_\_\_\_ چکنائی یا روغنیات \_\_\_\_\_ کا مرکب ہیں۔  
الف۔ کاربن، ہائیڈروجن اور آکسیجن      ب۔ صرف کاربن ڈائی آکسائیڈ  
ج۔ صرف آکسیجن      د۔ چینی
- (viii) \_\_\_\_\_ صرف دو ہڈیوں میں پائے جاتے ہیں۔  
الف۔ لیکلوز      ب۔ نشاستہ      ج۔ گلیسرول      د۔ چکنائی
- (ix) \_\_\_\_\_ چکنائی کی کمی سے \_\_\_\_\_ بیماری لاحق ہو سکتی ہے۔  
الف۔ ایگزیرسکی      ب۔ ہتکھوں کی      ج۔ بخاری      د۔ ہڈیوں کی
- (x) \_\_\_\_\_ نشاستہ کی ایک گرام مقدار سے \_\_\_\_\_ حرارے ملتے ہیں۔  
الف۔ 4      ب۔ 5      ج۔ 10      د۔ صفر
- (xi) \_\_\_\_\_ خوراک کی منصوبہ بندی ایک \_\_\_\_\_ عمل ہے۔  
الف۔ آسان      ب۔ پیچیدہ      ج۔ مشکل      د۔ گندہ
- (xii) \_\_\_\_\_ کھانا پیش کرنے کے عموماً \_\_\_\_\_ طریقے ہیں۔  
الف۔ چار      ب۔ تپچہ      ج۔ تین      د۔ دو

--

حاصل کردہ نمبر:

12
----

کل نمبر:

برائے ممتحن:



# FOOD AND NUTRITION SSC-I

46

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 3 Gs?
- (ii) Define nutrition.
- (iii) What is meant by Menu planning?
- (iv) What types of flower arrangement is suitable for eastern style of meal service?
- (v) What are the foods of protection for body?
- (vi) Which types of foods can be included in breakfast?
- (vii) Define essential amino acids.
- (viii) What is meant by unsaturated fats?
- (ix) Write down the functions of water in the body.
- (x) How many percent calories should be present in breakfast, lunch and dinner?
- (xi) Write down the types of Vitamins.
- (xii) Write down the functions of Iodine in the body.
- (xiii) Write down the sources of Vitamin B complex.
- (xiv) Explain the advantages of menu planning.
- (xv) What is meant by good food habits?

## SECTION – C (Marks 20)

Note: Attempt any TWO questions. All questions carry equal marks.

( 2x 10 = 20 )

- Q. 3 Write a comprehensive note about functions of food in our body.
- Q. 4 Write in detail about the basic three food groups.
- Q. 5 Which points should be kept in mind while eating food?



وقت: 2:40 گھنٹے

کل نمبر حصہ دوم اور سوم 53

نوٹ: حصہ دوم اور سوم کے سوالات کے جوابات علیحدہ 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۔ 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 میں سے کوئی سے گیارہ (11) اجزاء کے تین سے چار سطروں تک محدود جوابات لکھیں:

- (i) 3Gs سے کیا مراد ہے؟
- (ii) غذائیت کی تعریف کریں۔
- (iii) مینو پلاننگ سے کیا مراد ہے؟
- (iv) پھولوں کی آرائش مشرقی طریقے سے کھانا پیش کرنے میں کس طرح کرنی چاہیے؟
- (v) جسم کی محافظ غزائیں کون کون سی ہیں؟
- (vi) ناشتے میں کون کون سی غذائیں شامل کرنی چاہئیں؟
- (vii) ضروری آمینو ایسڈ کی تعریف کریں۔
- (viii) غیر سیر شدہ روغنیات سے کیا مراد ہے؟
- (ix) جسم میں پانی کے افعال تحریر کریں۔
- (x) ناشتے، دوپہر کے کھانے اور رات کے کھانے میں کتنے فیصد حرارے ہونے چاہئیں؟
- (xi) حیاتین کی اقسام لکھیں۔
- (xii) آیوڈین کے ہمارے جسم میں افعال تحریر کریں۔
- (xiii) حیاتین بی کے ذرائع تحریر کریں۔
- (xiv) مینو پلاننگ کے فوائد لکھیں۔
- (xv) اچھی غذائی عادات سے کیا مراد ہے؟

حصہ سوم (کل نمبر 20)

(2x10=20)

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

- سوال نمبر ۳: جسم میں غذا کے افعال کے بارے میں جامع نوٹ لکھیں۔
- سوال نمبر ۴: غذا کے تین بنیادی گروہوں پر مفصل نوٹ لکھیں۔
- سوال نمبر ۵: کھانا کھاتے وقت کن نقاط کا خیال رکھنا ضروری ہے؟