



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) Cellulose is also called:
- | | |
|------------|--------------------|
| A. Lactose | B. Polysaccharides |
| C. Maltose | D. Monosaccharides |
- (ii) _____ is a diet which contains all the essential nutrients.
- | | |
|--------------------------|---------------|
| A. Balanced diet | B. Fatty Diet |
| C. Fruits and Vegetables | D. Grains |
- (iii) _____ is the richest source of calcium and phosphorus.
- | | | | |
|----------|---------|---------|--------|
| A. Water | B. Milk | C. Rice | D. Oil |
|----------|---------|---------|--------|
- (iv) _____ is an important source of Vitamin D.
- | | | | |
|---------|---------|--------|----------|
| A. Moon | B. Star | C. Sun | D. Earth |
|---------|---------|--------|----------|
- (v) _____ is essential for the proper functioning of thyroid glands.
- | | | | |
|---------|----------|----------|-----------|
| A. Iron | B. Water | C. Sugar | D. Iodine |
|---------|----------|----------|-----------|
- (vi) Fat is a combination of:
- | | |
|-----------------------|----------------------------|
| A. Water and glycerol | B. Glycerol and fatty acid |
| C. Disaccharides | D. Cellulose |
- (vii) Deficiency of Vitamin C causes:
- | | | | |
|-----------|------------|----------|-----------|
| A. Scurvy | B. Anaemia | C. Fever | D. Goitre |
|-----------|------------|----------|-----------|
- (viii) Pulses can substitute:
- | | | | |
|---------|---------------|-----------|---------|
| A. Meat | B. Vegetables | C. Fruits | D. Milk |
|---------|---------------|-----------|---------|
- (ix) _____ per cent of milk is composed of water.
- | | | | |
|-------|-------|-------|------|
| A. 18 | B. 87 | C. 13 | D. 4 |
|-------|-------|-------|------|
- (x) Deficiency of _____ causes night blindness.
- | | | | |
|--------------|--------------|--------------|--------------|
| A. Vitamin D | B. Vitamin K | C. Vitamin A | D. Vitamin B |
|--------------|--------------|--------------|--------------|
- (xi) Human body is capable of manufacturing _____ on its own.
- | | |
|---------|--------------------------|
| A. Fats | B. Essential Amino Acids |
| C. Iron | D. Water |
- (xii) _____ are water soluble vitamins.
- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| A. Vitamin A, B, C and D | B. Vitamin A, D, E and K |
| C. Vitamin B and C | D. None of these |

For Examiner's use only:

Total Marks:

12

Marks Obtained:



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 میں منٹ میں مکمل کر کے تاہم مرکز کے حوالے کر دیا جائے۔ کاٹ کر دوبارہ لکھنے کی اجازت نہیں ہے۔ لیزٹیل کا استعمال ممنوع ہے۔

سوال نمبر:

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

- (i) سیلولوز کو _____ بھی کہتے ہیں۔
- الف۔ لیکوز ب۔ پولی سیکرائیڈ ج۔ مالٹوز د۔ مونوسیکرائیڈ
- (ii) _____ سے مراد وہ غذا ہے جس میں تمام غذائی اجزاء موجود ہوں۔
- الف۔ متوازن غذا ب۔ مرغن غذا ج۔ پھل اور سبزیاں د۔ دالیں
- (iii) _____ کیثیم اور فاسفورس کا اہم ذریعہ ہے۔
- الف۔ پانی ب۔ دودھ ج۔ چاول د۔ تیل
- (iv) _____ وٹامن ڈی کا اہم ذریعہ ہے۔
- الف۔ چاند ب۔ ستارے ج۔ سورج د۔ زمین
- (v) _____ تھائرائائیڈ گٹنڈز کے فعل کو درست رکھنے کے لیے ضروری ہے۔
- الف۔ فولاد ب۔ پانی ج۔ چینی د۔ آبیوڈین
- (vi) _____ کا مرکب ہے۔
- الف۔ پانی اور گلیسرول ب۔ گلیسرول اور روغنی ترشہ ج۔ ڈائی سیکرائیڈ د۔ سیلولوز
- (vii) وٹامن سی کی کمی سے _____ ہوتا ہے۔
- الف۔ سکروی ب۔ اینیما ج۔ بخار د۔ گلہڑ
- (viii) والوں کو _____ کے بدلے استعمال کیا جاسکتا ہے۔
- الف۔ گوشت ب۔ سبزیاں ج۔ پھل د۔ دودھ
- (ix) _____ فی صد دودھ پانی پر مشتمل ہے۔
- الف۔ 18 ب۔ 87 ج۔ 13 د۔ 4
- (x) _____ کی کمی شب کو ری کا باعث بنتی ہے۔
- الف۔ وٹامن ڈی ب۔ وٹامن کے ج۔ وٹامن اے د۔ وٹامن بی
- (xi) _____ ہمارا جسم خود بخود تیار کر لیتا ہے۔
- الف۔ چکنائی ب۔ ضروری امینو ایسڈ ج۔ فولاد د۔ پانی
- (xii) _____ پانی میں حل پذیر وٹامن ہیں۔
- الف۔ وٹامن اے، بی، سی اور ڈی ب۔ وٹامن اے، ڈی، ای اور کے ج۔ وٹامن بی اور سی د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں

حاصل کردہ نمبر:

12

کل نمبر:

برائے متحن:



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 balanced diet?
- (ii) Name the food which are responsible for the development and repair of cells and tissues.
- (iii) Name the types of carbohydrates.
- (iv) Name the nutrients present in fish.
- (v) What is meant by good food habits?
- (vi) Why is it essential to include fruits and vegetables in our diet?
- (vii) Write down the functions of fats in our body?
- (viii) List down any six basic groups of food.
- (ix) What are the signs of good health?
- (x) Define food.
- (xi) Explain the function of Vitamin B1 in our body.
- (xii) Write down the functions of Vitamins C in our body.
- (xiii) What is meant by Nutrition?
- (xiv) List down any four misconceptions about food we eat.
- (xv) Plan a day's menu for your family.

SECTION - C (Marks 20)

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

(2x 10 = 20)

- Q. 3** What is meant by meal service. Explain any one method in detail.
- Q. 4** Write down the sources, functions and effects of deficiency of minerals in our body.
- Q. 5** Write a detailed note about principles and advantages of menu planning.

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 میں سے گیارہ (11) اجزاء اور حصہ سوم میں سے کوئی سے دو (2) سوال حل کریں۔ ایکٹرشیت (Sheet-B) طلب کرنے پر مہیا کی جائے گی۔ آپ کے جوابات صاف اور واضح ہونے چاہئیں۔

حصہ دوم (کل نمبر 33)

سوال نمبر ۲: مندرجہ ذیل میں سے کوئی سے گیارہ (11) اجزاء کے تین سے چار سطروں تک محدود جوابات لکھیں:

(11x3=33)

- | | | | |
|--------|--|--------|--|
| (i) | متوازن غذا سے کیا مراد ہے؟ | (ii) | خلیات کی تعمیر اور نشوونما کرنے والی غذائیں کون کون سی ہیں؟ نام لکھیں۔ |
| (iii) | نشاستہ کی اقسام کے نام لکھیں۔ | (iv) | مچھلی میں کون کون سے غذائی اجزاء پائے جاتے ہیں؟ نام لکھیں۔ |
| (v) | اچھی غذائی عادات سے کیا مراد ہے؟ | (vi) | سبزیاں اور پھل غذا میں شامل کرنا کیوں ضروری ہے؟ |
| (vii) | چکنائی کے ہمارے جسم میں افعال تحریر کریں۔ | (viii) | غذا کے کوئی سے چھ بنیادی گروہ کے نام لکھیں۔ |
| (ix) | اچھی صحت کی کیا علامات ہیں؟ | (x) | غذا کی تعریف کریں۔ |
| (xi) | وٹامن بی 1 کے ہمارے جسم میں افعال بیان کریں۔ | (xii) | وٹامن سی کے ہمارے جسم میں افعال تحریر کریں۔ |
| (xiii) | غذائیت سے کیا مراد ہے؟ | (xiv) | غذا کے بارے میں پائی جانے والی کوئی سی چار غلط فہمیاں تحریر کریں۔ |
| (xv) | اپنے خاندان کے لیے ایک دن کا مینو پلان کریں۔ | | |

حصہ سوم (کل نمبر 20)

(2x10=20)

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

- سوال نمبر ۳: کھانا پیش کرنے سے کیا مراد ہے؟ نیز کسی ایک طریقے کو تفصیل سے لکھیں۔
- سوال نمبر ۴: معدنی نمکیات کے ذرائع جسم میں کام اور کمی کے اثرات لکھیے۔
- سوال نمبر ۵: خوراک کی منصوبہ بندی کے اصول اور فوائد پر مفصل نوٹ لکھیں۔