



Roll No.

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

Answer Sheet No.

33

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) Teenager's boys need _____ calories daily.
A. 1600 to 1800 B. 1800 to 2000
C. 2200 to 2500 D. 3000 to 3400
- (ii) In moist heat cooking method is used:
A. Water B. Fat C. Coal D. Oven
- (iii) In which direction we should sit on dining table?
A. Left B. Front C. Right D. Back
- (iv) How many percentage of carbohydrates require in our food?
A. 60% B. 70% C. 80% D. 85%
- (v) Informal method of food serving is:
A. Pleasant B. Friendly C. Graceful D. Formal
- (vi) How many hours gap should be kept between every meal?
A. Three B. Five C. Six D. Seven
- (vii) How many eastern methods are used for serving food?
A. One B. Two C. Four D. Five
- (viii) During cooking egg's protein becomes:
A. Hard B. Soft C. Digestible D. Stretched
- (ix) Juice of fruit and vegetable are:
A. Healthy B. Full of germs C. Sour D. Unhealthy
- (x) Best food for infant is _____ milk.
A. Buffalo B. Mother C. Powder D. Formula
- (xi) Use of proper method of food handling and storage can prevent the growth of:
A. Bacteria B. Virus C. Moisture D. Germs
- (xii) School going children require more _____ than elders.
A. Water B. Minerals C. Vitamin D. Fruit

For Examiner's use only:**Total Marks:**

12

Marks Obtained:



غذا اور غذائیت ایس ایس سی-II

حصہ اول (کل نمبر 12)

وقت 20 منٹ

نوٹ: حصہ اول لازمی ہے۔ اس کے جوابات پرچہ پر ہی دیے جائیں گے۔ اس کو پہلے بیس منٹ میں مکمل کر کے تاہم مرکز کے حوالے کر دیا جائے۔ کات کرو ہارہ لکھنے کی اجازت نہیں۔ لیز پینل کا استعمال ممنوع ہے۔

سوال نمبر 1: دیے گئے الفاظ یعنی الف ب ج د میں سے درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔ ہر جزو کا ایک نمبر ہے۔

- (i) نیو بلوغ لڑکے کو کتنے حرارے یومیہ درکار ہوتے ہیں؟
- الف - 1600 سے 1800 ب - 1800 سے 2000
- ج - 2200 سے 2500 د - 3000 سے 3400
- (ii) تریکانے کے طریقے میں _____ استعمال ہوتا ہے۔
- الف - پانی ب - پکنائی ج - کونکے د - اوون
- (iii) میز پر کس جانب سے بیٹھنا چاہیے؟
- الف - بائیں ب - سامنے ج - دائیں د - پیچھے
- (iv) ہماری کل خوراک کا کتنے فیصد حصہ کاربوہائیڈریٹس پر مشتمل ہونا چاہیے؟
- الف - 60% ب - 70% ج - 80% د - 85%
- (v) غیر رسمی طریقہ میں ماحول _____ ہوتا ہے۔
- الف - خوشگوار ب - دوستانہ ج - پر وقار د - نمائشی
- (vi) کھانوں کا درمیانی وقفہ کم از کم کتنے گھنٹے ہونا چاہیے؟
- الف - 3 ب - 5 ج - 6 د - 7
- (vii) مشرقی طریقے سے کھانا پیش کرنے کے کتنے طریقے ہیں؟
- الف - ایک ب - دو ج - چار د - پانچ
- (viii) پکانے سے انڈے کی پروٹین کیسی ہو جاتی ہے؟
- الف - پھیل جاتی ہے ب - سخت ہو جاتی ہے ج - نرم ہو جاتی ہے د - ذود ہضم ہوتی ہے
- (ix) پھلوں اور سبزیوں کا جوس _____ ہوتا ہے۔
- الف - صحت بخش ب - جراثیم سے بھرپور ج - کھٹے د - غیر صحت بخش
- (x) شیر خوار بچے کے لیے بہترین غذا _____ کا دودھ ہے۔
- الف - بھینس ب - ماں ج - پاؤڈر د - فارمولا
- (xi) 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
- (xii) سکول جانے والے بچوں کو _____ کی ضرورت بڑوں کی نسبت زیادہ ہوتی ہے۔
- الف - پانی ب - نمکیات ج - وٹامن د - پھل

حاصل کردہ نمبر:

12

کل نمبر :

برائے ممتحن:



FOOD AND NUTRITION SSC-II

34

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 is balanced diet?
- (ii) Define eastern method of meals service.
- (iii) Write three table manners and etiquettes.
- (iv) Write the menu plan for low income family.
- (v) Define dry heat cooking method.
- (vi) Brief the cooking effects on fruit and vegetable.
- (vii) Define the first aid kit.
- (viii) How many method of tray service are there?
- (ix) How can be food prevented from insects?
- (x) Define the microwave cooking method.
- (xi) Write three safety principles in the kitchen.
- (xii) What is menu plan?
- (xiii) Write the health hazards of additives.
- (xiv) How can the fruit and vegetables be prevented from germs?
- (xv) Define the menu plan for different occasions.

SECTION - C (Marks 20)

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

(2 x 10 = 20)

Q. 3 Explain main principle of food preservation.

Q. 4 Describe the prevention of Malnutrition.

Q. 5 Give detail of principle of meal planning.

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) متوازن سے کیا مراد ہے؟ | (ii) مشرقی طریقے سے کھانا پیش کرنا کے طریقے لکھیں۔ |
| (iii) کھانا کھانے کے تین آداب طریقے لکھیں۔ | (iv) کم آمدنی والے خاندان کے لیے مینو پلاننگ کا طریقہ لکھیں۔ |
| (v) خشک پکانے کا طریقہ واضح کریں۔ | (vi) سبزیوں اور پھلوں پر پکانے کے کیا اثرات ہیں؟ |
| (vii) ابتدائی طبی امداد کی کٹ سے کیا مراد ہے؟ | (viii) ٹرے میں کھانا کتنے طریقوں سے پیش کیا جاسکتا ہے؟ |
| (ix) کیڑے کوڑوں سے غذاؤں کو کیوں کر بچایا جاسکتا ہے؟ | (x) مائیکرو ویو میں پکانے کا طریقہ لکھیں۔ |
| (xi) باورچی خانے میں تین حفاظتی اصول لکھیں۔ | (xii) مینو پلان سے کیا مراد ہے؟ |
| (xiii) آمیزی اجزاء کے نقصانات لکھیں۔ | (xiv) پھل اور سبزیوں کو جراثیم سے کیسے محفوظ رکھ سکتے ہیں؟ |
| (xv) مختلف تقاریب کے لیے مینو پلان واضح کریں۔ | |

حصہ سوم (کل نمبر 20)

(2x10=20)

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

سوال نمبر ۳: غذاؤں کو محفوظ کرنے کے اصول لکھیں۔

سوال نمبر ۴: نقصان غذائیت سے بچاؤ کے مختلف اقدامات پر بحث کریں۔

سوال نمبر ۵: انتظام طعام کے اصول کی وضاحت کریں۔