Roll No. | | | | | | |

Sig. of Candidate.____________

Answer Sheet No.____________ 42

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) Nutrition depends upon:
A. Health B. Water C. Nutrients D. Meat

(ii) Human body is composed of (a) healthy:
A. Uncountable Cells B. Bones
C. Blood D. Tissues

(iii) Healthy body consists of (a) healthy:
A. Brain B. Eyes
C. Physical Growth D. Bones

(iv) Basic nutrients are derived from:
A. Air B. Water C. Various foods D. Vegetables

(v) Carbohydrates are composed of:
A. Simple sugar B. Water C. Oxygen D. Glucose

(vi) Which is simplest form of carbohydrates?
A. Cellulose B. Cereals C. Sucrose D. Glucose

(vii) In meal setting process, the income, expenditure, and sources are called:
A. Planning B. List C. Food D. Budgeting

(viii) Our foods consists of ________ % of carbohydrate.
A. 60 B. 70 C. 80 D. 85

(ix) Tasty food affects on the moods of:
A. Family members B. House wife
C. Decoration table D. Utensils

(x) Presentation of tasty food and healthy food is a/an:
A. Work B. Art C. Method D. Practical

(xi) Table appointments increase:
A. Beauty B. Attractions C. Size D. Aroma

(xii) There are ________ methods of food presentation:
A. One B. Two C. Four D. Five

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-I

حصہ اوّل (کُل نمبر 12)

وقت: 20 منٹ

نوٹ: حصہ اوّل لازمی ہے۔اس کے جوابات پرچے پر ہی دیے جائیں گے۔اس کو پہلے بیس منٹ میں مکمل کرکے ناظم مرکز کے حوالے کر دیا جائے۔کاٹ کر دوبارہ لکھنے کی اجازت نہیں ہے۔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) غذائیت کا دارومدار کس چیز پر ہوتا ہے؟

الف۔ صحت ب۔ پانی ج۔ غذائی اجزا د۔ گوشت

(ii) ہمارا جسم کس کا مجموعہ ہے؟

الف۔ ان گنت خلیات کا ب۔ ہڈیوں کا ج۔ خون کا د۔ گوشت کا

(iii) کامل صحت کے جسم میں کیا صحت مند ہوتا ہے؟

الف۔ ذہن ب۔ آنکھیں ج۔ جسمانی نشوونما د۔ ہڈیاں

(iv) بنیادی غذائی اجزا کہاں سے حاصل ہوتی ہیں؟

الف۔ ہوا سے ب۔ پانی سے ج۔ ملی جلی غذاؤں سے د۔ سبزیوں سے

(v) کاربوہائیڈریٹس کے مرکبات ہوتے ہیں؟

الف۔ سادا شکر کے ب۔ پانی کے ج۔ گلوکوز کے د۔ آکسیجن کے

(vi) کاربوہائیڈریٹس کی سادہ ترین شکل کون سی ہے؟

الف۔ گلوکوز ب۔ سکروز ج۔ نشاستہ د۔ سیلولوز

(vii) انتظام طعام میں آمدنی و غذائی ضروریات اور وسائل و سہولت کو کیا کہا جاتا ہے؟

الف۔ منصوبہ بندی ب۔ فہرست ج۔ بجٹ د۔ غذا

(viii) ہماری کل خوراک کتنے فیصد کاربوہائیڈریٹس کن پر مشتمل ہے؟

الف۔ 60% ب۔ 70% ج۔ 80% د۔ 85%

(ix) خوراک اگر مرغوب بنائی جائے تو کس پر خوشگوار اثر پڑے گا؟

الف۔ افرادخانہ ب۔ خاتون خانہ ج۔ میز کی سجاوٹ د۔ عروق

(x) لذیز اور صحت بخش کھانا پیش کرنا کیا ہے؟

الف۔ کام ب۔ آرٹ ج۔ طریقہ د۔ عمل

(xi) میز یا دسترخوان کے تمام لوازمات کھانوں کی کیا بڑھاتے ہیں؟

الف۔ رونق وشان ب۔ کشش ج۔ سائز د۔ اشتہاء

(xii) بنیادی طور پر کھانا پیش کرنے کے کتنے طریقے ہیں؟

الف۔ ایک ب۔ دو ج۔ چار د۔ پانچ

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

FOOD AND NUTRITION SSC–I

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) Name nutrients and define their work in body.

(ii) How many kinds of Amino acids are there?

(iii) What are the reasons of Marasmus?

(iv) How many kinds of Vitamins are there? Write their names.

(v) Write the importance of water in human body? Also write its sources.

(vi) What is Menu planning?

(vii) Write characteristics of Menu.

(viii) Write nutritional needs of Infants.

(ix) Write menu planning of a Birthday party.

(x) How many methods of food presentation are there? Write their names.

(xi) Write principles of food presentation.

(xii) Briefly explain Table appointments.

(xiii) Briefly explain non-formal presentation of food.

(xiv) Write methods of Tray Service.

(xv) Write formal way of food presentation.

SECTION – C (Marks 20)

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

Q. 3 Define Nutrients and write their importance. Also explain the food groups according to their functions in human body.

Q. 4 What is Protein? Explain its work in body, and write effects of its deficiency in body.

Q. 5 Write principles of Menu planning.

غذا اور غذائیت ایس ایس سی-I

وقت: 2:40 گھنٹے — کُل 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 (کُل 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) غذائی اجزا کے نام اور جسم میں انفرادی کام لکھیں۔

(ii) امینو ایسیڈز کتنے اقسام کے ہوتے ہیں؟

(iii) مراسمس (Marasmus) کی کیا وجوہات ہوتی ہیں؟

(iv) وٹامن کی کتنی اقسام ہیں؟ ان کے نام لکھیں۔

(v) انسانی جسم میں پانی کی کیا اہمیت ہے؟ نیز پانی کن ذرائع سے حاصل ہوتا ہے؟

(vi) مینو پلاننگ سے کیا مراد ہے؟

(vii) مینو کی خصوصیات تحریر کریں۔

(viii) شیر خوارگی کے دور کی غذائی ضروریات بیان کریں۔

(ix) سالگرہ کی تقریب کے لیے مینو پلان کرنے کا طریقہ لکھیں۔

(x) کھانا پیش کرنے کے کتنے طریقے ہیں؟ نام لکھیں

(xi) کھانا پیش کرنے کے اصول بیان کریں۔

(xii) میز یا دسترخوان کے لوازمات میں کیا کیا چیزیں شامل ہیں؟

(xiii) غیر رسمی طریقے سے کھانا کیسے پیش کیا جاتا ہے؟

(xiv) ٹرے میں کھانا کتنے طریقوں سے پیش کیا جا سکتا ہے؟

(xv) رسمی انداز میں کھانا پیش کرنے کی کیا ترتیب ہوتی ہے؟

حصہ سوم (کُل نمبر 20)

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

سوال نمبر ۳: غذائی اجزا کی تعریف اور اہمیت بیان کریں۔ جسم میں کاموں کی مناسبت سے غذائی اجزا کو کن گروہوں میں تقسیم کیا جاتا ہے؟

سوال نمبر ۴: پروٹین کیا ہے؟ جسم میں اس کے کام کی وضاحت کریں اور پروٹین کی کمی کے اثرات لکھیں۔

سوال نمبر ۵: فہرست طعام کے اصول تحریر کریں۔