



Roll No.

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

Answer Sheet No. \_\_\_\_\_

31

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) The method of cooking food in fire is:  
A. Expensive      B. Latest      C. Easy      D. Ancient
- (ii) The food should be stored in a \_\_\_\_\_ place.  
A. Illuminated      B. Moist  
C. Dry and clean      D. Dirty
- (iii) Hair should be \_\_\_\_\_ properly while working in the kitchen.  
A. Tied      B. Loosened up      C. Washed      D. Dried
- (iv) \_\_\_\_\_ method of cooking includes boiling and steaming.  
A. Dry      B. Wet      C. Grilling      D. Broiling
- (v) Food should be cooked in \_\_\_\_\_ amount of water.  
A. Little water      B. More water      C. Zero      D. Normal
- (vi) What is the main type of micro-organism responsible for food poisoning?  
A. Bacteria      B. Mould      C. Virus      D. Parasite
- (vii) \_\_\_\_\_ is a meal that is a blend of breakfast and lunch.  
A. Supper      B. Brunch      C. Hi tea      D. Lunch
- (viii) It is important to consider \_\_\_\_\_ while planning meal.  
A. Calories      B. Cooking      C. Wear and tear      D. Time
- (ix) Meal should be served in a/an \_\_\_\_\_ manner.  
A. Aesthetic      B. Informal      C. Haphazard      D. Scientific
- (x) \_\_\_\_\_ food should be avoided at dinner.  
A. Carbohydrates      B. Fatty  
C. Sweet      D. None of these
- (xi) Old people should be given \_\_\_\_\_ food.  
A. Soft      B. Spicy      C. Oily      D. Hard
- (xii) The colour of table mats should be in \_\_\_\_\_ with napkins.  
A. Harmony      B. Lighter tone      C. Brighter tone      D. Contrast

**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 پر پے پر ہی دیے جائیں گے۔ اس کو پہلے میں صف میں کھل کر کے تاہم مرکز کے حوالے کر دیا جائے۔ کات کر دو بارہ لکھنے کی اجازت نہیں۔ لیز پینل کا استعمال ممنوع ہے۔

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

- |        |   |                   |                |                |                             |
|--------|---|-------------------|----------------|----------------|-----------------------------|
| (i)    | آگ پر کھانا پکانے کا طریقہ _____ ہے۔                              | الف۔ مہنگا        | ب۔ جدید        | ج۔ آسان        | د۔ قدیم                     |
| (ii)   | خوراک کو _____ جگہ پر محفوظ کرنا چاہیے۔                           | الف۔ روشن         | ب۔ نم          | ج۔ خشک اور صاف | د۔ گندی                     |
| (iii)  | بادرچی خانے میں کام کرتے وقت بالوں کو _____ چاہیے۔                | الف۔ باندھے رکھنا | ب۔ ڈھیلے رکھنا | ج۔ دھونا       | د۔ خشک کرنا                 |
| (iv)   | خوراک پکانے کے _____ طریقے میں ابالنا اور بھاپ دینا شامل ہیں۔     | الف۔ خشک          | ب۔ تر          | ج۔ سینکے کے    | د۔ تھورا بزی                |
| (v)    | غذا کو پکاتے وقت پانی کی مقدار کو _____ رکھنا چاہیے۔              | الف۔ کم پانی      | ب۔ زیادہ پانی  | ج۔ بغیر پانی   | د۔ درمیانہ پانی             |
| (vi)   | جراثیم کی وہ کون سی قسم ہے جو نوڈوزنگ کا باعث بنتی ہے؟            | الف۔ بیکٹیریا     | ب۔ پھپھوندی    | ج۔ وائرس       | د۔ پیراسائٹ                 |
| (vii)  | وہ کھانا ہے جو ناشتے اور دوپہر کے کھانے کو ملانے سے بنتی ہے۔      | الف۔ رات کا کھانا | ب۔ برنج        | ج۔ ہائی۔ٹی     | د۔ دوپہر کا کھانا           |
| (viii) | خوراک کی منصوبہ بندی کرتے ہوئے _____ کا دھیان رکھنا بہت ضروری ہے۔ | الف۔ حراروں       | ب۔ پکانے       | ج۔ توڑ پھوڑ    | د۔ وقت                      |
| (ix)   | کھانا _____ انداز میں پیش کرنا چاہیے۔                             | الف۔ خوبصورت      | ب۔ غیر رسمی    | ج۔ ہنگامی      | د۔ سانس                     |
| (x)    | رات کے کھانے میں _____ غذاؤں سے پرہیز کرنا چاہیے۔                 | الف۔ نشاستہ       | ب۔ چکنائی      | ج۔ بیٹھا       | د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں |
| (xi)   | بوڑھوں کو _____ غذائیں دینی چاہئیں۔                               | الف۔ نرم          | ب۔ مصالحہ دار  | ج۔ چکنائی      | د۔ سخت                      |
| (xii)  | نیکل، نیکل میٹ _____ رنگ میں بنانے چاہئیں۔                        | الف۔ ہم آہنگ      | ب۔ ہلکے        | ج۔ شوخ         | د۔ متضاد                    |

حاصل کردہ نمبر:

12

کل نمبر:

برائے ممتحن:



# FOOD AND NUTRITION SSC-II

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)

- Name the various types of germs.
- Write down the principles of cooking food.
- What is meant by Balanced diet?
- What type of food is required by young people?
- What points will you keep in consideration while cooking pulses?
- How can you identify fresh milk?
- What is a Human body?
- Define food habits.
- What are the signs of stale fish?
- Define Dry method of cooking food.
- What are food Additives?
- Write down the effects of boiling on milk.
- How can we protect fruits from spoilage?
- Why should vegetables be cooked with lid on?
- What points should be considered while purchasing tea?

## SECTION - C (Marks 20)

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

- Write a detailed note on factors affecting the dietary requirement of pregnant and lactating mother.
- Write a comprehensive note about the causes of food contamination. And how can they be stopped?
- Discuss in detail about the importance of 'cleanliness while preparing and serving meal'.

## 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)    | جراثیم کی مختلف اقسام کے نام لکھیں۔                    | (ii)   | کھانا پکانے کے اصول تحریر کریں۔                 |
| (iii)  | متوازن غذا سے کیا مراد ہے؟                             | (iv)   | نوجوان لوگوں کو کس قسم کی غذا کی ضرورت ہوتی ہے؟ |
| (v)    | دالیں پکاتے وقت آپ کن باتوں کو مد نظر رکھیں گی؟        | (vi)   | تازہ دودھ کی کیا پہچان ہے؟                      |
| (vii)  | انسانی جسم کیا ہے؟                                     | (viii) | غذائی عادات سے کیا مراد ہے؟                     |
| (ix)   | خراب مچھلی کی کیا پہچان ہے؟                            | (x)    | غذائے بنانے کے خشک طریقے سے کیا مراد ہے؟        |
| (xi)   | غذائوں کے آمیزی اجزاء (Additives) کیا ہوتے ہیں؟        | (xii)  | دودھ پر ابالنے کے کیا اثرات ہوتے ہیں؟           |
| (xiii) | ہم پھلوں میں غذائی خرابی کو کیسے روک سکتے ہیں؟         | (xiv)  | سبزیوں کو ڈھک کر کیوں پکانا چاہیے؟              |
| (xv)   | چائے کی پتی خریدتے وقت کن باتوں کو مد نظر رکھنا چاہیے؟ |        |   |

## حصہ سوم (کل نمبر 20)

(2x10=20)

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

- سوال نمبر ۳: حاملہ اور دودھ پلانے والی ماں کی غذائی ضروریات پر جو عوامل اثر انداز ہوتے ہیں ان پر ایک مفصل نوٹ لکھیں۔
- سوال نمبر ۴: غذائی خرابی کے اسباب پر ایک جامع نوٹ لکھیں۔ نیران کی روک تھام کیونکر کی جاسکتی ہے؟
- سوال نمبر ۵: کھانا پکانے اور پیش کرنے میں صفائی کی اہمیت پر تفصیلاً لکھیں۔