



Roll No.

Answer Sheet

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) Excessive cooking destroys _____ in vegetables.
- A. Vitamins B. Nutrients
C. Both A and B D. None of these
- (ii) Body is a _____.
- A. Complex machine B. Part
C. Tool D. None of these
- (iii) The dietary requirements of a teenage boy are greater than the average dietary requirements of _____.
- A. Old people B. Infants
C. Patient D. None of these
- (iv) Hair should be _____ properly while working in the kitchen.
- A. Tied B. Washed C. Dyed D. None of these
- (v) _____ help(s) in maintaining acid-base balance of the body.
- A. Vegetables B. Meat
C. Milk D. Egg
- (vi) Foods rich in _____, lose a large amount of their vitamins if exposed to the sunlight for long duration.
- A. Minerals B. Proteins
C. Calcium D. Vitamin C
- (vii) Most of the vegetables have _____ calories.
- A. Very high B. High C. Zero D. Low
- (viii) Which of the following gives flavour and aroma to the food?
- A. Sugar B. Almonds
C. Fat D. Spices
- (ix) Yeast produces _____ in food.
- A. Water B. Carbon Dioxide
C. Oxygen D. None of these
- (x) Chemical and physical changes in food cause _____.
- A. Preservation B. Contamination
C. Taste D. Colour
- (xi) A child requires _____ daily.
- A. Food B. Water
C. Fruit D. Two to three cups of milk
- (xii) What is the time required to cook a hard boiled egg?
- A. 8 – 10 minutes B. 2 – 3 minutes
C. 5 – 8 minutes D. 3 – 6 minutes

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-II

حصہ اول (کل نمبر 12)

نوٹ: حصہ اول لازمی ہے۔ اس کے جوابات پرچہ پر دیے جائیں گے اس کو پہلے میں منٹ میں مکمل کر کے تاہم مرکز کے حوالے کر دیا جائے گا۔ کاٹ کر دوبارہ کھینے کی اجازت نہیں۔ یڈنٹل کا استعمال منع 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) سبزیوں کو زیادہ پکانے سے _____ ختم ہو جاتے ہیں۔
 الف۔ حیاتین ب۔ غذائیت ج۔ الف اور ب دونوں د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں
- (ii) جسم ایک _____ ہے۔
 الف۔ پیچیدہ مشین ب۔ عضو ج۔ پرزہ د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں
- (iii) بروستی ہوئی عمر کے لڑکوں کی غذائی ضروریات ایک _____ کی اوسط غذائی ضرورت سے زیادہ ہوتی ہیں۔
 الف۔ بزرگ ب۔ نوزائیدہ ج۔ مرلین د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں
- (iv) باورچی خانے میں کام کرتے ہوئے بال _____ ہونے چاہئیں۔
 الف۔ بندھے ہوئے ب۔ ڈھلے ہوئے ج۔ رنگے ہوئے د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں
- (v) جسم میں اساسیت اور تیزابیت کو متوازن رکھنے کا باعث بننے لگتی ہیں۔
 الف۔ سبزیوں ب۔ گوشت ج۔ دودھ د۔ انڈے
- (vi) کی زیادتی والی غذا اگر زیادہ عرصے دھوپ میں رہے تو اس کے حیاتین ضائع ہو جاتے ہیں۔
 الف۔ معدنیات ب۔ لحمیات ج۔ کپاشیم د۔ حیاتین ی
- (vii) زیادہ تر سبزیوں میں _____ حرارے پائے جاتے ہیں۔
 الف۔ بہت زیادہ ب۔ زیادہ ج۔ صفر د۔ کم
- (viii) کھانے کو ذائقہ اور خوشبودی ہے/دیتے ہیں۔
 الف۔ چینی ب۔ بادام ج۔ چکنائی د۔ مصالحے
- (ix) خیر کھانوں میں _____ پیدا کرتا ہے۔
 الف۔ پانی ب۔ کاربن ڈائی آکسائیڈ ج۔ آکسیجن د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں
- (x) کھانے میں کیمیائی اور طبعی تبدیلیاں _____ پیدا کرتی ہیں۔
 الف۔ حفاظت ب۔ خرابی ج۔ ذائقہ د۔ رنگ
- (xi) بچے کو ہر روز _____ درکار ہے۔
 الف۔ خوراک ب۔ پانی ج۔ پھل د۔ دو سے تین پیالی دودھ
- (xii) انڈا سخت بنانے کے لیے _____ وقت درکار ہوتا ہے۔
 الف۔ 8 سے 10 منٹ ب۔ 2 سے 3 منٹ ج۔ 5 سے 8 منٹ د۔ 3 سے 6 منٹ

--

حاصل کردہ نمبر:

12

کل نمبر:

برائے ممتحن:



FOOD AND NUTRITION SSC

Time allowed: 2:40 Hours

Total Marks

NOTE:- Answer any eleven parts from Section 'B' and any two questions separately provided answer book. Use supplementary answer sheet. 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)

- What is meant by contamination of food?
- Write any three principles of cooking vegetables.
- Define Infant.
- What steps would you take to minimize nutritive loss while cooking?
- Why is it necessary to cook food?
- What points would you keep in mind while cooking milk products?
- What is meant by Oxidation?
- Define Germs.
- Write a short note on the dietary requirements of Pre-school age children.
- What is the importance of cleanliness before serving the meals?
- How can the germs be controlled?
- Write down the basic principles of cooking meat.
- What do you know about the importance of cleanliness in cooking?
- List any three methods of cooking food.
- Write about the nutritive needs of pregnant and lactating mothers.

SECTION – C (Marks 20)

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

- Write down the principles of cooking pulses.
- Compare and contrast the dietary requirements of Adolescent and Normal adult.
- Write a detailed note on the food-borne diseases.

حصہ دوم (کل نمبر 33)

سوال نمبر ۲: مندرجہ ذیل اجزاء میں سے گیارہ (11) کے تین سے چار سطروں تک محدود جوابات لکھیں: (11x3=33)

- | | |
|---|---|
| (i) غذا کی خرابی سے کیا مراد ہے؟ | (ii) سبزیاں پکانے کے کوئی سے تین اصول لکھیے۔ |
| (iii) نوزائیدہ سے کیا مراد ہے؟ | (iv) کھانا پکاتے ہوئے غذائیت کو بچانے کے لیے آپ کیا اقدامات کریں گی؟ |
| (v) غذا کو پکانا کیوں ضروری ہے؟ | (vi) دودھ سے بنی ہوئی اشیاء بنانے کے لیے کون سے اصول مد نظر رکھیں گے؟ |
| (vii) عمل تکید سے کیا مراد ہے؟ | (viii) جراثیم کی تعریف کریں۔ |
| (ix) سکول جانے سے قبل بچوں کی غذائی ضروریات پر مختصر نوٹ لکھیے۔ | (x) کھانا پیش کرنے سے پہلے صفائی کی کیا اہمیت ہے؟ |
| (xi) جراثیم کا سد باب کیسے کیا جاتا ہے؟ | (xii) گوشت پکانے کے بنیادی اصول لکھیں۔ |
| (xiii) کھانا پکانے میں صفائی کی اہمیت سے متعلق آپ کیا جانتے ہیں؟ | (xiv) کھانا پکانے کے کوئی سے تین طریقے لکھیں۔ |
| (xv) حاملہ اور دودھ پلانے والی عورتوں کی غذائی ضروریات کے بارے میں لکھیں۔ | |

حصہ سوم (کل نمبر 20)

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

- سوال نمبر ۳: دالیں پکانے کے اصول تحریر کریں۔
 سوال نمبر ۴: نوخر اور نوجوان کی غذائی ضروریات کا موازنہ اور فرق لکھیں۔
 سوال نمبر ۵: غذا کی خرابی سے پیدا ہونے والی بیماریوں پر مفصل نوٹ لکھیں۔