

ماڈل پیپر ”غذا اور غذائیت“

برائے سیکنڈری سکول پارٹ-II (جماعت دہم) امتحان 2014ء و ما بعد

کل نمبر: 12

حصہ معروضی

وقت: 15 منٹ

- نوٹ: اپنا رول نمبر اور دستخط اسی پرچہ میں دی گئی جگہ پر ثبت کیجئے۔ تمام سوال اسی کاغذ پر ہر سوال کے سامنے دی گئی ہدایات کے مطابق حل کیجئے۔ کاٹ کر/مٹا کر یا لیز پنسل سے تحریر کردہ جواب کا کوئی نمبر نہیں دیا جائے گا۔
- 1- ہر سوال کے دیئے ہوئے چار ممکنہ جوابات میں سے درست جواب کو کالم (ر) میں لکھئے۔ ٹیک (✓) کا نشان ہرگز نہ لگائیں۔ بصورت دیگر نمبر نہیں ملیں گے۔

(12)

(F)

(i)	ترپکانے کے طریقے میں کیا استعمال ہوتا ہے؟	(A) پانی	(B) چکنائی	(C) کوئلے	(D) اودن
(ii)	درمانہ درج حرارت پر ممکن والے برتن میں پکانے کے طریقے کو کہتے ہیں۔	(A) بخور پڑیری	(B) دم پڑیری	(C) اہانا	(D) پیکنٹا
(iii)	ماں کا دودھ بچن کو کس حرکت پلاتا ہے؟	(A) 6 ماہ تک	(B) ایک سال تک	(C) ڈیڑھ دو سال تک	(D) دو سے ڈھائی سال تک
(iv)	پاکستان گندم کی پیداوار میں ایشیا کا کونسا بڑا ملک ہے؟	(A) پہلا	(B) دوسرا	(C) تیسرا	(D) چوتھا
(v)	خوراک اگر مرغوب بنائی جائے تو کس پر خوشگوار اثر پڑے گا؟	(A) افراد خاندان	(B) خاتون خاندان	(C) میزبانی خاندان	(D) عورتی خاندان
(vi)	تغذیہ کردہ کھانوں یا غذاؤں کی فہرست کو کہتے ہیں۔	(A) طعام	(B) غذا	(C) غذائیت	(D) میو
(vii)	حمید انصاری امیر الالچی پر کس نوعیت کا سبوتاہان کیا جائے؟	(A) رواجی	(B) ہنگامی	(C) انواع و اقسام کا	(D) اڑیاں
(viii)	لفظ میو (Menu) کس زبان کا لفظ ہے؟	(A) انگریزی	(B) اردو	(C) ہندی	(D) فرانسیسی
(ix)	میز پر کس جانب سے بیٹھنا چاہئے۔	(A) دائیں	(B) بائیں	(C) سامنے	(D) پیچھے
(x)	بوتے کھانا پیش کرنے کا کیا انداز ہے؟	(A) غیر رسمی	(B) رسمی	(C) پر تکلف	(D) خوشگوار
(xi)	خوردن سے کس طرح کے جراثیم ہوتے ہیں؟	(A) موٹے موٹے	(B) سبکین اور چھاندار	(C) بڑے بڑے	(D) نرم اور بدبو
(xii)	سبز یوں کو تجمد کرنے سے پہلے کیا کرنا ضروری ہے؟	(A) بلاج کرنا	(B) پکنا	(C) خربٹا	(D) رکتا

ماڈل پیپر "غذا اور غذائیت"

برائے سینکڑی سکول پارٹ-II (جماعت دہم) امتحان 2014ء و ماہ بعد

حصہ اول

کل نمبر: 63

وقت: 2:45 گھنٹے

(PART-I حصہ اول)

12

2- کوئی سے چھ (6) سوالات کے مختصر جوابات لکھیے۔

- (i) کھانا پکانے کے تین مقاصد کون کون سے ہیں؟
- (ii) دودھ کی غذائیت کیونکر برقرار رکھی جاسکتی ہے؟
- (iii) گوشت کو دھونے کا طریقہ بیان کیجیے۔
- (iv) مائیکرو ویو میں پکانے سے کیا مراد ہے؟
- (v) ابتدائی نشی امداد کٹ سے کیا مراد ہے؟
- (vi) دم پڑھیری سے کیا مراد ہے؟ وضاحت کیجیے۔
- (vii) سبزیاں پکانے کے دو اصول بیان کیجیے۔
- (viii) دم پڑھیری سے کیا مراد ہے؟ وضاحت کیجیے۔
- (ix) سبزیاں پکانے کے دو اصول بیان کیجیے۔

10

3- کوئی سے پانچ (5) سوالات کے مختصر جوابات لکھیے۔

- (i) نقص غذائیت میں معاشیات کیا اہم کردار ادا کرتی ہے؟
- (ii) زرمی پیداوار کس طرح بد معاشی جاسکتی ہے؟
- (iii) معمر افراد کی غذائی ضروریات بیان کیجیے۔
- (iv) قبل از وقت غذا کی منصوبہ بندی کے فوائد تحریر کیجیے۔
- (v) میٹو پلان میں آمدنی کیونکر اثر انداز ہوتی ہے؟
- (vi) درمیان آمدنی والے خاندانوں کیلئے میٹو کیونکر پلان کیا جاسکتا ہے؟
- (vii) خوراک کا اول بدل کراستعمال سے کیا مراد ہے؟
- (viii) میٹو پلاننگ کی تعریف کیجیے۔

10

4- کوئی سے پانچ (5) سوالات کے مختصر جوابات لکھیے۔

- (i) کھانا پیش کرنے کے کتنے طریقے ہیں؟ بیان کیجیے۔
- (ii) کورس (Course) سے کیا مراد ہے؟
- (iii) ٹرے میں کھانا پیش کرنے کا طریقہ لکھیے۔
- (iv) غذاؤں کو خراب کرنے والے کاربندوں کے نام لکھیے۔
- (v) جراثیموں کی کتنی اقسام ہیں ان کے نام لکھیے۔
- (vi) غذاؤں کو محفوظ کرنے کے اصول تحریر کیجیے۔
- (vii) طویل مدت کیلئے غذاؤں کو کیونکر محفوظ کیا جاسکتا ہے؟
- (viii) پچھونڈی یا آئی سے کیا مراد ہے؟

(حصہ دوم PART-II)

نوٹ:- کوئی سے تین سوالات کے جوابات تحریر کیجئے۔

- 5- محفوظ باورچی خانے کی خصوصیات بیان کیجئے۔ 7
- 6- سکول جانے والے بچے کی غذائی ضروریات کے بارے میں تفصیل سے لکھیے۔ 7
- 7- کھانوں میں جڑت اور غور سے کیا مراد ہے وضاحت کیجئے۔ 7
- 8- بونے طریقے سے کھانا پیش کرنے کا طریقہ لکھیے۔ 7
- 9- غذاؤں کو محفوظ کرنے کی کیا اہمیت ہے؟ 7

(حصہ سوم PART-III)

(حصہ پرکینکل)

نوٹ:- کوئی سے دو سوالات کے جوابات تحریر کیجئے۔

- A- باورچی خانے میں بجلی آنے والے حادثات اور ان کی روک تھام کی تدابیر ایک چارٹ کے ذریعے واضح کیجئے۔ 5
- B- کم آمدنی والے خاندان اور سکول جانے والے بچوں کیلئے ایک دن کا میٹو ترتیب دیجئے۔ 5
- C- فرنی تیار کرنے کا طریقہ لکھیے۔ نیز اشیاء ضرورت اور ان کی مقدار بھی لکھیے۔ 5

(End)