D

ماڈل پیپر "غذا اور غذائیت"

برائے سیکنڈری سکول پارٹ۔II(جماعت دہم)امتحان 2014ء ومابعد

حصہ معروضی

وقت: 15منٹ کل نمبر:12

نوٹ:۔ ہر سوال کے 4(چار) ممکنہ جوابات A، B،C اور D دیئے گئے ہیں۔ جوابی کاپی پر ہر سوال کے سامنے دیئے گئے دائروں میں سے درست جواب کے مطابق متعلقہ دائرہ کو مارکر یا پین سے بھر دیجئے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو پُر کرنے یا کاٹ کر پُر کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہوگا۔

-1 (i) تر پکانے کے طریقے میں کیا استعمال ہوتا ہے؟

(A) پانی (B) چکنائی (C) کوئلے (D) اوون

(ii) درمیانہ درجہ حرارت پر ڈھکن والے برتن میں پکانے کے طریقے کو کہتے ہیں۔

(A) تنور پزیری (B) دم پزیری (C) ابالنا (D) سینکنا

(iii) ماں کا دودھ بچوں کو کس عمر تک پلانا چاہیے؟

(A) 6ماہ 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) افرادِ خانہ (B) خاتونِ خانہ (C) میز کی سجاوٹ (D) عرقِ ہاضمہ

(vi) منتخب کردہ کھانوں یا غذاؤں کی فہرست کو کہتے ہیں۔

(A) طعام (B) غذائیت (C) متوازن غذا (D) مینو

(vii) عیدالفطر یا عیدالاضحیٰ پر کس نوعیت کا مینو پلان کیا جائے؟

(A) روایتی (B) مہنگا (C) انواع واقسام کا (D) ارزاں

(viii) لفظ مینو (Menu) کس زبان کا لفظ ہے؟

(A) انگریزی (B) اُردو (C) ہندی (D) فرانسیسی

(ix) میز پر کس جانب سے بیٹھنا چاہیئے۔

(A) دائیں (B) بائیں (C) سامنے (D) پیچھے

(x) بوفے کھانا پیش کرنے کا کیسا انداز ہے؟

(A) غیر رسمی (B) رسمی (C) پُر تکلف (D) خوشگوار

(xi) خوردنامیے کس طرح کے جرثومے ہوتے ہیں؟

(A) موٹے موٹے (B) مہین اور جاندار (C) بڑے بڑے (D) نرم اور بدوضع

(xii) سبزیوں کو منجمد کرنے سے پہلے کیا کرنا ضروری ہے؟

(A) بلانچ کرنا (B) پکانا (C) خریدنا (D) رکھنا

Result.PK

ماڈل پیپر "غذا اور غذائیت"

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

حصہ انشائی

وقت: 2:45 گھنٹے

کل نمبر: 63

(حصہ اول PART-I)

-2 کوئی سے چھ (6) سوالات کے مختصر جوابات لکھیئے۔ 12

(i) کھانا پکانے کے تین مقاصد کون کون سے ہیں؟

(ii) دودھ کی غذائیت کیونکر برقرار رکھی جا سکتی ہے؟

(iii) گوشت کو دھونے کا طریقہ بیان کیجئے۔

(iv) مائیکرو ویو میں پکانے سے کیا مراد ہے؟

(v) ابتدائی طبی امداد کٹ سے کیا مراد ہے؟

(vi) دم پذیری سے کیا مراد ہے؟ وضاحت کیجئے۔

(vii) سبزیاں پکانے کے دو اصول بیان کیجئے۔

(viii) دم پذیری سے کیا مراد ہے؟ وضاحت کیجئے۔

(ix) سبزیاں پکانے کے دو اصول بیان کیجئے۔

-3 کوئی سے پانچ (5) سوالات کے مختصر جوابات لکھیئے۔ 10

(i) نقص غذائیت میں معاشیات کیا اہم کردار ادا کرتی ہے؟

(ii) زرعی پیداوار کس طرح بڑھائی جا سکتی ہے؟

(iii) معمر افراد کی غذائی ضروریات بیان کیجئے۔

(iv) قبل از وقت غذا کی منصوبہ بندی کے فوائد تحریر کیجئے۔

(v) مینو پلان میں آمدنی کیونکر اثر انداز ہوتی ہے؟

(vi) درمیانہ آمدنی والے خاندانوں کیلئے مینو کیونکر پلان کیا جا سکتا ہے؟

(vii) خوراک کا ادل بدل کر استعمال سے کیا مراد ہے؟

(viii) مینو پلاننگ کی تعریف کیجئے۔

-4 کوئی سے پانچ (5) سوالات کے مختصر جوابات لکھیئے۔ 10

(i) کھانا پیش کرنے کے کتنے طریقے ہیں؟ بیان کیجئے۔

(ii) کورس (Course) سے کیا مراد ہے؟

(iii) ٹرے میں کھانا پیش کرنے کا طریقہ لکھیئے۔

(iv) غذاؤں کو خراب کرنے والے کارندوں کے نام لکھیئے۔

(v) جراثیموں کی کتنی اقسام ہیں ان کے نام لکھیئے۔

(vi) غذاؤں کو محفوظ کرنے کے اصول تحریر کیجئے۔

(vii) طویل مدت کیلئے غذاؤں کو کیونکر محفوظ کیا جا سکتا ہے؟

(viii) پھپھوندی یا ائی سے کیا مراد ہے؟

Result.pk

(3)

(PART-II حصہ دوم)

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 جدت اور تنوع سے کیا مراد ہے وضاحت کیجئے۔	7
-8	بوفے طریقے سے کھانا پیش کرنے کا طریقہ لکھیے۔	7
-9	غذاؤں کو محفوظ کرنے کی کیا اہمیت ہے؟	7

(PART-III حصہ سوم)

(حصہ پریکٹیکل)

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

-A	باورچی خانے میں پیش 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 مینو ترتیب دیجئے۔	5
-C	فرنی تیار کرنے کا طریقہ لکھیے۔ نیز اشیاء ضرورت اور ان کی مقدار بھی لکھیے۔	5

Result.pk