

BOARD OF INTERMEDIATE AND SECONDARY EDUCATION,
MULTAN
OBJECTIVE KEY FOR SSC 9th Supply Examination, 2016.
Name of Subject فونڈیشنل Session _____

Q. Nos.	Paper Code	Paper Code	Paper Code	Paper Code
	5771			
1.	A			
2.	C			
3.	D			
4.	D			
5.	C			
6.	A			
7.	B			
8.	B			
9.	C			
10.	B			
11.	D			
12.	A			
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				

مرٹیفیکٹ ہائیت تصدیق سوالیہ پرچہ/مارکنگ Key

ہم نے مضمون F&F پرچہ گروپ میزرک فونڈیشنل 2016 کا سوالیہ پرچہ انتخابی/مستوفی
(Subjective & Objective) کو نظر میں رکھ کر کیا ہے یہ پرچہ سب کے سین مطابق Set کیا گیا ہے۔ اس سوالیہ پرچہ میں کسی قسم کی کوئی غلطی نہ ہے۔ ہم نے سوالیہ پرچہ کا اردو اور انگریزی Version بھی چیک کر لیا ہے یہ Version آپس میں مطابقت رکھتے ہیں اور سلیبس (Syllabus) کے مطابق بھی ہیں۔ نیز اس پرچہ کی Key کی بابت بھی تصدیق کی جاتی ہے کہ یہ سب سے درست بنائی گئی ہے اس میں بھی کسی قسم کی کوئی غلطی نہ ہے۔ مزید یہ کہ ہم نے Key بنانے سے متعلق دفتر کی جانب سے تیار کردہ ہدایات وصول کر کے ان کا بخور مطالعہ کر لیا ہے اور ان کی روشنی میں Key بنائی ہے۔

PREPARED & CHECKED BY

Sr.No	Name	Designation	Institution	Mobile No.	Signature
1-	Khalida Taya	Pri	l.e.H.S.S	03027385424	
2-	Khalida Parveen	SST	l.e.H.S.S. Haran	03018713345	
-	Dilshad Begum	SS	e.e.H.S.S. Suraj	03008630336	

FOOD AND NUTRITION

غذا اور غذائیت

TIME ALLOWED: 15 Minutes

OBJECTIVE حصہ معروضی

وقت = 15 منٹ

MAXIMUM MARKS: 12

کل نمبر = 12

نوٹ۔ ہر سوال کے 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 مار کر یا پین سے بھر دیجئے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو بھر کرنے یا کاٹ کر بھر کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہوگا۔ Bubbles بھر نہ کرنے کی صورت میں کوئی نمبر نہیں دیا جائے گا۔ اس

Note: You have four choices for each objective type question as A, B, C and D. سوالیہ پرچہ پر سوالات ہر گز حل نہ کریں۔

The choice which you think is correct, fill that circle in front of that question number. Use marker or pen to fill the circles. Cutting or filling two or more circles will result in zero mark in that question. Attempt as many questions as given in objective type question paper and leave others blank. No credit will be awarded in case BUBBLES are not filled. Do not solve question on this sheet of OBJECTIVE PAPER.

Q.No.1

سوال نمبر 1۔

- (1) Energizing foods provide the body:-
(A) Heat and energy حرارت و توانائی (B) Diseases بیماریاں (C) Nutrients غذائی اجزاء (D) Growth نشوونما
- (2) A healthy body has a healthy:-
(A) Face چہرہ (B) Head سر (C) Mind دماغ (D) Stomach معدہ
- (3) Carbohydrates are compounds of:-
(A) Oxygen آکسیجن کے (B) Glucose گلوکوز کے (C) Water پانی کے (D) Simple Sugar سادہ شکر کے
- (4) We get basic Nutrients from:-
(A) Air ہوا سے (B) Water پانی سے (C) Vegetables سبزیوں سے (D) Mixed food ملی جلی غذاؤں سے
- (5) Due to deficiency of Fat, body becomes:-
(A) Healthy تندرست (B) Ill بیمار (C) Weak کمزور (D) Obesity فرہ
- (6) Deficiency of Vitamin "A" is the cause of:-
(A) Night-blindness شب کووری (B) Scurvy سکروی (C) Rickets رکش (D) Goiter گلہڑ
- (7) Our body requires _____ types of Amino Acids.
(A) 20 (B) 22 (C) 24 (D) 30
- (8) Meat does not contain _____ at all.
(A) Minerals معدنی نمکیات (B) Carbohydrates کاربوہائیڈریٹس (C) Vitamins وٹامنز (D) Fats چکنائیاں
- (9) The number of groups in Food Pyramid is:-
(A) 3 (B) 4 (C) 5 (D) 6
- (10) High Blood Pressure and Heart attack are caused by use of:-
(A) Water پانی (B) Salt نمک (C) Vitamins وٹامنز (D) Vegetables سبزیوں کا
- (11) At once perishable foods should be stored in the:-
(A) Sunlight دھوپ میں (B) Air ہوا میں (C) Tincans بند ڈبوں میں (D) Cold ٹھنڈک میں
- (12) The gills of fresh fish are:-
(A) Red سرخ (B) Green سبز (C) Yellow زرد (D) White سفید

SSC PART-I (9th CLASS)

FOOD AND NUTRITION

غذا اور غذائیت

TIME ALLOWED: 2.45 Hours

SUBJECTIVE حصہ انشائیہ

وقت = 2.45 گھنٹے

MAXIMUM MARKS: 63

کل نمبر = 63

نوٹ: - جوابی کاپی پر وہی سوال نمبر اور جزو نمبر درج کیجیے جو کہ سوالیہ پرچے میں درج ہے۔
and its part number on answer book, as given in the question paper.

SECTION-I حصہ اول

2. Attempt any six parts.

12 = 2 x 6

- Define Food and Nutrients.
- What is meant by Malnutrition?
- What is meant by Energy?
- Write down the chemical composition of Fat.
- In which foods, Vitamin B Complex are found in abundance?
- Write down the general functions of Vitamins in our body.
- What are the effects of the deficiency of Iodine in the body?
- Why is milk important for children?
- What are the effects of water deficiency in body?

سوال نمبر 2۔ کوئی سے چھ اجزاء کے جوابات تحریر کیجیے۔

- غذا اور غذائی اجزاء کی تعریف کیجیے۔
- نقص غذائیت سے کیا مراد ہے؟
- توانائی سے کیا مراد ہے؟
- چکنائی کی کیمیائی ساخت تحریر کیجیے۔
- وٹامن بی کمپلیکس کن غذاؤں میں بکثرت پائے جاتے ہیں؟
- وٹامن کے جسم میں عمومی کام تحریر کیجیے۔
- آئیوڈین کی کمی جسم پر کیا اثرات مرتب کرتی ہے؟
- دودھ بچوں کے لیے کیوں اہم ہے؟
- پانی کی کمی سے جسم پر کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں؟

3. Attempt any five parts.

10 = 2 x 5

- Define Balanced Diet.
- What is meant by 3G's?
- What is meant by a food composition recommended quantity R.D.A?
- What is the basic aim of food composition schedule?
- What is meant by Label?
- Why is it compulsory to use Fibre Foods?
- What is meant by Good Health?
- Write two principles of Healthy Food Choices.

سوال نمبر 3۔ کوئی سے پانچ اجزاء کے جوابات تحریر کیجیے۔

- متوازن غذا کی تعریف کیجیے۔
- 3G's سے کیا مراد ہے؟
- غذائی اجزاء کی تجویز کردہ مقدار R.D.A سے کیا مراد ہے؟
- غذائی گوشوارے کا بنیادی مقصد کیا ہے؟
- لیبل سے کیا مراد ہے؟
- ریشہ دار غذاؤں کا استعمال کیوں ضروری ہے؟
- اچھی صحت سے کیا مراد ہے؟
- صحت مندانہ غذائی انتخاب کے دو اصول تحریر کیجیے۔

4. Attempt any five parts.

10 = 2 x 5

- Write down the Nutrition of Milk.
- How is it possible to cure by Food?
- Write a short note on Nutrient importance of Meat.
- In which Fruits maximum quantity of Water is found?
- Write the method to store Milk.
- What are the signs of Fresh Fish?
- Write the names of Non-perishable Food.
- Write down four principles of buying Dry commodities.

سوال نمبر 4۔ کوئی سے پانچ اجزاء کے جوابات تحریر کیجیے۔

- دودھ کی غذائیت تحریر کیجیے۔
- علاج بذریعہ غذا کیونکر ممکن ہے؟
- گوشت کی غذائی اہمیت پر مختصر نوٹ تحریر کیجیے۔
- کون سے پھلوں میں پانی کی کثیر مقدار پائی جاتی ہے؟
- دودھ کو محفوظ کرنے کا طریقہ تحریر کیجیے۔
- چھلکی کے تازہ ہونے کی کیا علامات ہیں؟
- دیر تک خراب نہ ہونے والی غذاؤں کے نام تحریر کیجیے۔
- خشک اجناس کی خریداری کے چار اصول تحریر کیجیے۔

SECTION-II حصہ دوم

NOTE: - Attempt any three questions.

21 = 7 x 3

- Write the names, sources and functions of water soluble vitamin in body.
- Write a note on the importance of variety of food in balanced diet.
- Which functions Carbohydrates perform in our body? Which are the effects of their deficiency in the body?
- Write a note on nutrition importance of fruits and vegetables.
- Why food must be properly stored?

نوٹ۔ کوئی سے تین سوالات کے جوابات تحریر کیجیے۔

- پانی میں حل پذیر وٹامن کے نام، ذرائع اور جسم میں کام تحریر کیجیے۔
- متوازن غذا کے انتخاب میں ملی جلی خوراک کی اہمیت پر نوٹ لکھیے۔
- کاربوہائیڈریٹس ہمارے جسم میں کون سے کام سرانجام دیتے ہیں؟ ان کی کمی جسم پر کون سے اثرات مرتب کرتی ہے؟
- سبز یوں اور پھلوں کی غذائی اہمیت پر نوٹ لکھیں۔
- غذاؤں کو درست طریقے سے سٹور کرنا کیوں ضروری ہے؟

SECTION-III حصہ سوم

10. NOTE: - Attempt any two parts.

5 + 5

- Prepare a food pyramid and also label it.
- Which points will you keep in mind while cleaning your refrigerator?
- Make one day menu for yourself keeping in view the basic food groups.

10۔ (پریکٹیکل حصہ) کوئی سے دو اجزاء کے جوابات تحریر کیجیے۔

- فوڈ پیرامیڈ بنائیے اور اسے لیبل بھی کیجیے۔
- آپ اپنے ریفریجریٹر کی صفائی کرتے وقت کن باتوں کا دھیان رکھیں گی؟
- بنیادی غذائی گروہوں کو مد نظر رکھتے ہوئے اپنے لیے ایک دن کا مینو بنائیے۔