

32

ماڈل پیپر برائے جماعت دہم

غذا اور غذائیت (معروضی)

(سیشن 2015-2017)

وقت 15 منٹ

نوٹ:- ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A, B, C اور D دیے گئے ہیں۔ جوابی کاپی پر ہر سوال کے سامنے دیے گئے دائروں میں سے درست جواب کے مطابق متعلقہ دائرہ کو مار کر یا تین سے بھر دیجئے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو پُر کرنے یا کاٹ کر پُر کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہوگا۔ جوابی کاپی کے دونوں اطراف اس سوالیہ پرچہ پر ملبوعہ PAPER CODE درج کر کے اس کے مطابق دائرے پُر کریں، غلطی کی صورت میں تمام تر ذمہ داری طالب علم پر ہوگی۔ ایک ریکورڈر یا سفید فلیوڈ کا استعمال ممنوع ہے۔

Q-1	QUESTIONS	(A)	(B)	(C)	(D)
1	پکانے سے غذا ہوجاتی ہے۔	بے ذائقہ	لذیذ اور ذائقہ دار	بد مزہ	ہضم نہیں ہوتی
2	دودھ کو کھلی ہوا اور روشنی میں رکھنے سے اس پر اثرات مرتب ہوتے ہیں۔	دھماکنے سے بچنا	دھماکنے سے بچنا	پروٹین سخت ہوجاتے ہیں	پروٹین سخت ہوجاتے ہیں
3	پکانے سے انڈے کی پروٹین ہوجاتی ہے۔	پکیل جاتی ہے	سخت ہوجاتی ہے	نرم ہوجاتی ہے	زود ہضم ہوجاتی ہے
4	شیر خوار بچے کیلئے بہترین غذا ہے۔	ڈبے کا دودھ	ماں کا دودھ	گائے کا دودھ	بھینس کا دودھ
5	لڑکے اور لڑکیوں کی نشوونما تیزی سے ہوتی ہے۔	13 سے 14 سال کی عمر میں	15 سے 16 سال کی عمر میں	12 سے 17 سال کی عمر میں	10 سے 11 سال کی عمر میں
6	غذائی قلت کے شکار ممالک کی فہرست میں پاکستان کا نمبر ہے۔	نواں	تیسرا	چوتھا	گیارہواں
7	ساگرہ کی تقریب میں بچوں کی شمولیت کے پیش نظر فوٹ وی جانے۔	کھیل کود	مقدار	غذائی ضروریات	پروٹین غذاؤں
8	کھانا کس طرح کھانا چاہیے۔	جلدی جلدی	بڑے بڑے نوالے لیکر	چھوٹے نوالے لیکر	نگل کر
9	بنیادی طور پر کھانا پیش کرنے کے کتنے طریقے ہیں؟	ایک	دو	چار	پانچ
10	حرارت اور تپش سے غذاؤں کو محفوظ کرنے میں طریقہ شامل ہے۔	ڈب بندی	اچھا	منجمد کرنا	خشک کرنا
11	پیسچو ہندی نشوونما پاتی ہے۔	گرم مرطوب جگہ پر	پانی میں	خشک جگہ پر	عام آب و ہوا اور درجہ حرارت پر
12	غذا میں خارجی اشیا کی آمیزش کے ذرائع ہیں۔	دو	چار	تین	آٹھ

Saminar Talwar

S.S.T

G.G. Comp. H/S - 5821

Optima

ALIDA BEGUM
mistress
Girls High School
B-19 N.B (Sargodha)

Subhan
Kursid
S.S.T
G.G. H/S
mazi

33

ماڈل پیپر برائے جماعت دہم

سائنس (II)

(سیشن 2015-2017)

غذا اور غذائیت (انشائیہ)

وقت: 1.45 گھنٹے

کل نمبر 48

حصہ اول

- 2- درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔ $5 \times 2 = 10$
- (i) گوشت پر پکانے کے اثرات تحریر کریں۔
(ii) خشک پکانے کے طریقے کون سے ہیں؟
(iii) ابتدائی طبی امداد کٹ سے کیا مراد ہے؟
(iv) معاشرے کی غذائیت کی تعریف سے کیا مراد ہے؟
(v) سکول جانے والے بچوں کی غذائی ضروریات تحریر کریں۔
(vi) حساس گروہوں کی غذائی ضروریات سے کیا مراد ہے؟
(vii) ماں کے دودھ کے فوائد بیان کریں۔
(viii) معاشرتی سطح پر خوراک کے ضیاع کی روک تھام کے بارے میں تحریر کریں۔
- 3- درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔ $5 \times 2 = 10$
- (i) مغربی طریقے سے کھانا پیش کرنے کا طریقہ تحریر کریں۔
(ii) کھانا مقررہ اوقات پر کیوں کھایا جاتا ہے؟
(iii) اچھی صحت کیلئے جسم کو کون سے غذائی اجزاء درکار ہوتے ہیں؟
(iv) میز یا دسترخوان کے لوازمات میں کیا کیا چیزیں شامل ہیں؟
(v) کم آمدنی والے خاندان کیلئے مینو پلان بنانے کے دو اصول تحریر کریں۔
(vi) قبل از وقت غذا کی منصوبہ بندی کرنا کیوں ضروری ہے؟
(vii) غیر رسمی طریقے سے کھانا کیونکر پیش کیا جاتا ہے؟
(viii) کھانا پیش کرنے کے کتنے طریقے ہیں؟ تحریر کریں۔
- 4- درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔ $5 \times 2 = 10$
- (i) بیکٹیریا (Bacteria) سے کیا مراد ہے؟
(ii) از خود کییمیائی عمل یا خامروں کے عمل سے بچاؤ سے کیا مراد ہے؟ تحریر کریں۔
(iii) ڈبہ بندی (canning) کے ذریعے غذاؤں کو کیسے محفوظ کیا جاسکتا ہے؟
(iv) آمیزی اجزاء (Food Additives) کے کہا جاتا ہے؟
(v) اتفاقی آمیزی اجزاء (Incidental Additives) سے کیا مراد ہے؟
(vi) سوڈیم بینزویٹ (Sodium Benzoate) سے کیا مراد ہے؟
(vii) جراثیموں کی کتنی اقسام ہیں؟ نام تحریر کریں۔
(viii) غذاؤں کو خراب کرنے والے کارندے کون سے ہیں؟ تحریر کریں۔

حصہ دوم

- نوٹ۔ کوئی سے دو سوالات کے جوابات تحریر کریں۔ $9 \times 2 = 18$
- 5- باد چڑھنے میں حادثات اور ان کی روک تھام پر نوٹ تحریر کریں۔
6- نوبل یوگ افراد میں صحت مند غذا کی بجائے فاسٹ فوڈ کی ترجیح کا موازنہ کریں۔
7- درمیانہ آمدنی اور زیادہ آمدنی والے خاندان کیلئے مینو پلاننگ کا طریقہ بیان کریں۔

Saminia, Jodhpur

S.S.T

L. G. comp. H/s. sgd

Optimizing

S. S. T

S. S. T

L. G. H/s. mari

On 13/05/2018
KHALIDA BEGUM
Headmistress
Govt. H.S. School
Chak 45, S.D. (Sargodha)

ماڈل پیپر غذا اور غذائیت (پریکٹیکل)

(تعلیمی سیشن 17-2015 وما بعد)

سیکٹری پارت II

وقت 2 گھنٹے

کل نمبر 30

31

- 1- نو بالغ افراد کیلئے ایک دن کا میٹو پلان ترتیب دیں۔
یا کم آمدنی والے خاندان کیلئے ایک دن کا میٹو ترتیب دیں۔
10 نمبر
- 2- فرنی (Firmi) تیار کیجئے اور پیش کیجئے۔
یا سبز یوں کا سوپ (Vegetable Soup) تیار کیجئے اور پیش کیجئے۔
10 نمبر
- 3- نوٹ بک
05 نمبر
- 4- زبانی سوالات
05 نمبر

Optimize Samina Tahir

S.S.T

G.G. comp. H/s. Sjal

An. B. Sjo

KHALIDA BEGUM
Headmistress
Govt. Girls High School
Chak 40 N.E (Sargodha)

- S.L.

Sultana Khursid

S.S.T

G.G. H/s mari