

32

ماڈل پیپر برائے جماعت دہم

غذا اور غذائیت (معروضی)

(سیشن 2015-2017)

کل نمبر 12

وقت 15 منٹ

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 پُر کرنے یا کاٹ کر پُر کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہوگا۔ جوابی کاپی کے دونوں اطراف اس سوالیہ پرچہ پر مطبوعہ PAPER CODE درج کر کے اس کے مطابق دائرے پُر کریں، غلطی کی صورت میں تمام تر ذمہ داری طالب علم پر ہوگی۔ ایک ریپورڈر 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۔	دٹامن ضائع ہوجاتے ہیں	بالائی آجاتی ہے	پروٹین سخت ہوجاتے ہیں	پیلابٹ مائل ہوجاتا ہے
3	پکانے سے انڈے کی پروٹین ہوجاتی ہے۔	پھیل جاتی ہے	سخت ہوجاتی ہے	نرم ہوجاتی ہے	زود ہضم ہوجاتی ہے
4	شیر خوار بچے کیلئے بہترین غذا ہے۔	ڈبے کا دودھ	مال 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	سالگرہ کی تقریب میں بچوں کی شمولیت کے پیش نظر فوقیت دی جائے۔	کھیل کود	مقدار	غذائی ضروریات	پروٹینی 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۔	ڈبہ بندی	اچار	منجمد کرنا	ٹھنڈا رکھنا
11	پھپھوندی نشوونما پاتی ہے۔	گرم مرطوب جگہ پر	پانی میں	ٹھنڈی جگہ پر	عام آب و ہوا اور درجہ حرارت پر
12	غذا میں خارجی اشیا کی آمیزش کے ذرائع ہیں۔	دو	چار	چھ	آٹھ

Saminar Talwar

S.S.T

E.E. Comp. H/S. Sargodha

Optimiser

S. S. T
Sultana
Mursid
S.S.T
E.E. H/S
mari

ALIDA BEGUM
Enlistress
Girls High School
40 N.B (Sargodha)

ماڈل پیپر برائے جماعت دہم

سیکنڈری پارٹ (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 کیمیائی 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 چھی خانے میں حادثات اور ان کی روک تھام پر نوٹ تحریر کریں۔
6- نوبل وچ 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۔

Saminar Tahir

S.S.T

C. E. comp. H/S. sgd

Optimiser

S. S. T

Salt over
Ilhursting

S-S-T

C. E. H/S. mazi

On B. S. T
 KHALIDA BEGUM
 Headmistress
 Govt. G.N.B. High School
 Chak 45 N.B. (Sargodha)

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

Optimiz Samira Talib
S.S.T
G.G. comp. H/s. Sgd

@n.B. Sgd
KHALIDA BEGUM
Headmistress
Govt. Girls High School
Chak 40 N.E (Sargodha)

- S.L.

Jalwan Khursid
S.S.T
G.G. H/s mari