



Sig. of Candidate. _____ Sig. of Invigilator. _____

FOOD AND NUTRITION SSC-I
SECTION – A (Marks 12)

Time allowed: 20 Minutes

NOTE: Section–A is compulsory. All parts of this section are to be answered on the question paper itself. It should be completed in the first 20 minutes and handed over to the Centre Superintendent. Deleting/overwriting is not allowed. Do not use lead pencil.

Q. 1 Circle the correct option i.e. A / B / C / D. Each part carries one mark.

- (i) Nutrition depends on:
A. Health B. Water C. Food Nutrient D. Meat
- (ii) Our body is the combination of:
A. Uncountable Cells B. Bones
C. Blood D. Skin
- (iii) Fats is compound of:
A. Amino Acids B. Fatty Acids C. Saccharides D. Vitamins
- (iv) The deficiency of protein causes:
A. Dehydration B. Marasmus C. Goiter D. Rickets
- (v) Vitamin 'C' is essential for:
A. Rickets B. Collagen C. Scurvy D. Haemoglobin
- (vi) The deficiency of Vitamin–A in human body causes:
A. Night blindness B. Scurvy C. Rickets D. Goiter
- (vii) Water is essential after?
A. Oxygen B. Protein C. Vitamin D. Nitrogen
- (viii) What is essential for thyroid glands?
A. Iodine B. Iron C. Phosphorus D. Calcium
- (ix) Buffet method of meal service is:
A. Informal B. Formal C. Courses D. Eastern Style
- (x) In western meal service style we use:
A. Formal and Informal Style B. Daster Khawan Style
C. Buffet method D. Tray service
- (xi) Water soluble vitamins are:
A. Vitamin 'C' and 'B' complex B. Phosphorus
C. Iodine D. Vitamin A, D, C and K
- (xii) Iron provides us:
A. Oxygen B. Iodine C. Calcium D. Minerals

For Examiner's use only:

Total Marks:	12
Marks Obtained:	

--	--	--	--	--	--



غذا اور غذائیت ایس ایس سی-I

حصہ اول (کل نمبر 12)

وقت: 20 منٹ

نوٹ: حصہ اول لازمی ہے۔ اس کے جوابات پرچے پر ہی دیے جائیں گے۔ اس کو پہلے بیس منٹ میں مکمل کر کے ناظم مرکز کے حوالے کر دیا جائے۔ کٹ کر دوپارہ لکھنے کی اجازت نہیں ہے۔ لیڈ پنسل کا استعمال ممنوع ہے۔

سوال نمبر: دیے گئے الفاظ یعنی الف / ب / ج / د میں سے درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔ ہر جزو کا ایک نمبر ہے۔

- (i) غذائیت کا دار و مدار کس پر ہوتا ہے؟
الف۔ صحت ب۔ پانی ج۔ غذائی اجزاء د۔ گوشت
- (ii) ہمارا جسم کس کا مجموعہ ہے؟
الف۔ ان ٹیٹ خلیات کا ب۔ ہڈیوں کا ج۔ خون کا د۔ جلد کا
- (iii) پکٹائی کن اجزاء کا مرکب ہوتی ہے؟
الف۔ امینو ایسڈز ب۔ پختے ترشے اور گلیسرول ج۔ سیکرائیڈز د۔ وٹامن
- (iv) پروٹین کی شدید کمی سے کون سی بیماری لاحق ہو جاتی ہے؟
الف۔ خرابی نظام ہاضمہ ب۔ مراہم ج۔ گلہڑ د۔ رکش
- (v) درج ذیل میں سے کس کے لیے وٹامن سی لازمی ہے؟
الف۔ رکش ب۔ کولاجن ج۔ سکروی د۔ تیزو گلوبین
- (vi) وٹامن اے کی انسانی جسم میں مدد دیتی ہے:
الف۔ شب کوری کی ب۔ سکروی ج۔ رکش د۔ گلہڑ
- (vii) پانی کس کے بعد اہم ترین چیز ہے؟
الف۔ آکسیجن ب۔ پروٹین ج۔ وٹامن د۔ تیزو گلوبین
- (viii) غدود و قیے کے لیے کیا لازمی ہے؟
الف۔ آئیوڈین ب۔ آئرن ج۔ فاسفورس د۔ آئینم
- (ix) بوئے فطریہ سے کھانا پیش کرنا کہلاتا ہے:
الف۔ غیر رسمی ب۔ رسمی ج۔ کورسز د۔ مغربی طریقہ
- (x) مغربی طریقہ میں ہم استعمال کرتے ہیں:
الف۔ غیر رسمی اور رسمی انداز ب۔ دسترخوان ج۔ بوئے فطریہ د۔ ٹرے سرویں
- (xi) پانی میں حل ہونے والے حیاتین ہیں:
الف۔ وٹامن بی اور سی کمپلیکس ب۔ فاسفورس ج۔ آئیوڈین د۔ وٹامن اے، ڈی بی اور کے
- (xii) لوہا ہمیں مہیا کرتا ہے:
الف۔ آئیوڈین ب۔ آکسیجن ج۔ کلسیم د۔ معدنی نمک

حاصل کردہ نمبر:

12

کل نمبر:

برائے متحن:



FOOD AND NUTRITION SSC-I

48

Time allowed: 2:40 Hours

Total Marks Sections B and C: 53

NOTE: Answer any eleven parts from Section 'B' and any two questions from Section 'C' on the separately provided answer book. Use supplementary answer sheet i.e. Sheet-B if required. Write your answers neatly and legibly.

SECTION – B (Marks 33)

Q. 2 Attempt any ELEVEN parts. The answer to each part should not exceed 3 to 4 lines. (11 x 3 = 33)

- What is meant by food and nutrition?
- Write down the names of Nutrients.
- Write down the basic functions of food in our body?
- Write down the factors affecting energy requirements of the individuals.
- What are the effects produced due to the deficiency of blood?
- What are the functions of Vitamins in our body?
- What are the sources of Vitamin A and Vitamin D?
- What is the importance of water in human body? What are the sources of water?
- Why are fats essential for us?
- What are carbohydrates? Write the names of food which consist carbohydrates?
- Write down the names of important minerals.
- What do you mean by menu plan?
- How will you plan menu for birthday party?
- Make menu plan for low income family
- How will you plan menu for elders?

SECTION – C (Marks 20)

Note: Attempt any TWO questions. All questions carry equal marks.

(2x 10 = 20)

- Define protein. Write down functions and effects of the deficiency of protein.
- Write down the names, sources and functions of water soluble Vitamins in human body.
- Write down the principles of menu planning.

Result.pk

حصہ دوم (کل نمبر 33)

(11x3=33)

سوال نمبر ۲: مندرجہ ذیل میں سے کوئی سے گیارہ (11) اجزاء کے تین سے چار سطروں تک محدود جوابات لکھیں:

- | | |
|---|--|
| (i) غذا اور غذا اثبات سے کیا مراد ہے؟ | (ii) غذائی اجزاء کو کس نام سے نام لگائیں۔ |
| (iii) غذا کے جسم میں بنیادی کام تحریر کریں۔ | (iv) فرد کی ضرورت توانائی کا تعین کرنے والے عوامل کے نام لکھیں۔ |
| (v) خون کی کمی سے کیا ہوتا ہے؟ | (vi) وٹامن کے جسم میں عمومی کام تحریر کریں۔ |
| (vii) وٹامن اے وروٹامن ڈی کے ذرائع کون کون سے ہیں؟ | (viii) جسم میں پانی کی کیا اہمیت ہے؟ نیز پانی کن کن ذرائع سے حاصل ہوتا ہے؟ |
| (ix) چکنائی ہمارے لیے کیوں ضروری ہے؟ | (x) کاربوہائیڈریٹس کیا ہوتے ہیں؟ اسی غذاؤں کے نام لکھیں جن میں کاربوہائیڈریٹس پائے جاتے ہیں۔ |
| (xi) اہم معدنی نمکیات کے نام لکھیں۔ | (xii) مینو پلان سے کیا مراد ہے؟ |
| (xiii) سالگرہ کی تقریب کے لیے مینو پلان کا طریقہ لکھیں۔ | (xiv) کم آمدنی والے گھرانوں کے لیے مینو پلان کریں۔ |
| (xv) معمر افراد کے لیے کس طرح مینو پلان کیا جاتا ہے؟ | |

حصہ سوم (کل نمبر 20)

(2x10=20)

(کوئی سے دو سوال حل کیجیے۔ تمام سوالوں کے نمبر برابر ہیں۔)

سوال نمبر ۳: پروٹین سے کیا مراد ہے؟ جسم میں اس کے کام اور کمی کے اثرات تحریر کریں۔

سوال نمبر ۴: پانی میں حل پذیر وٹامن کے نام، ذرائع اور جسم میں کام تحریر کریں۔

سوال نمبر ۵: مندرجہ ذیل خلاء (مینو پلاننگ) کے اصول تحریر کریں۔



Roll No. _____

Sig. of Candidate. _____

Answer Sheet No. _____

Sig. of Invigilator. _____

CLOTHING AND TEXTILE SSC-I**SECTION – A (Marks 12)****Time allowed: 20 Minutes**

NOTE: Section-A is compulsory. All parts of this section are to be answered on the question paper itself. It should be completed in the first 20 minutes and handed over to the Centre Superintendent. Deleting/overwriting is not allowed. Do not use lead pencil.

Q. 1 Circle the correct option i.e. A / B / C / D. Each part carries one mark.

- (i) Short heighted girls should wear _____ line dress.
A. Vertical B. Diagonal C. Horizontal D. Circular
- (ii) Dresses of different colours have _____ effect on personality.
A. Nice B. Sharp C. Deep D. Different
- (iii) While selecting clothes, _____ must be considered.
A. Fashion B. Colour C. Season D. Design
- (iv) Tint is attained by mixing _____ into hue.
A. Black colour B. Yellow colour
C. White colour or water D. Green Colour
- (v) Dresses made of _____ colour are more suitable for a girl having shy personality.
A. Dark B. Light C. Medium D. Sharp
- (vi) How can we cut fabric for bias making?
A. Cross-wise B. Vertical C. Horizontal D. None of these
- (vii) _____ textured fabrics create light effect in body weight.
A. Soft B. Glazed C. Silky D. Unglazed
- (viii) Cool colours include:
A. Yellow and Orange B. Blue and Red
C. Green and Red D. Blue and Green
- (ix) By making list of existing clothes, we can estimate the need for more clothes to fulfil the requirement of
A. Style B. Season and hobbies
C. Design D. Personality
- (x) _____ of fabric must be done before cutting it.
A. Wetting B. Drying C. Shrinking D. Folding
- (xi) Daily wear clothes must be of _____ fibre.
A. Silk B. Cotton C. Wool D. Nylon
- (xii) _____ coloured cloths are not suitable while travelling.
A. Medium B. Light C. Dark D. Black

For Examiner's use only:**Total Marks:****12****Marks Obtained:**

Roll No.

--	--	--	--	--	--

Answer Sheet No. _____



Sig. of Candidate: _____

Sig. of Invigilator: _____

پارچہ بافی اور لباس ایس ایس سی-1

حصہ اول (کل نمبر 12)

وقت : 20 منٹ

نوٹ: حصہ اول لازمی ہے۔ اس کے جوابات پر پے پر ہی دیے جائیں گے۔ اس کو پہلے بیس منٹ میں مکمل کر کے تاظم مرکز کے حوالے کر دیا جائے۔ کات کر دوبارہ لکھنے کی اجازت نہیں ہے۔ لیز پینل کا استعمال ممنوع ہے۔

سوال نمبر 1: دیے گئے الفاظ یعنی الف ا ب ج د میں سے درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔ ہر جزو کا ایک نمبر ہے۔

- (i) تھوٹے قد کی لڑکی کو _____ خط والا لباس پہنانا چاہیے۔
الف۔ عمودی ب۔ ترچھے ج۔ افقی د۔ دائروں پر
- (ii) لباس مختلف رنگ شخصیت پر _____ اثر کرتے ہیں۔
الف۔ اچھا ب۔ شرم ج۔ کم د۔ مختلف
- (iii) لباس کا انتخاب کرتے وقت _____ کو ضرور مد نظر رکھنا چاہیے۔
الف۔ فیشن ب۔ رنگ ج۔ ماحول د۔ فیشن
- (iv) رنگوں کو باکا کرنے سے یہ _____ مرید جاتا ہے۔
الف۔ کالارنگ ب۔ پیلا رنگ ج۔ نیلا رنگ د۔ پیلا رنگ
- (v) شرمیلی شخصیت والی لڑکی کے لیے _____ رنگ کے پیرے موزوں رہتے ہیں۔
الف۔ گہرے ب۔ ہلکے ج۔ درمیانے د۔ تیز
- (vi) مغربی بنانے کے لیے کپڑوں کو اس طرح کا بنانا چاہیے!
الف۔ ترچھا ب۔ عمودی ج۔ افقی د۔ درمیانیہ
- (vii) ایسے کپڑے جن کی سطح _____ دو رنگوں میں تقسیم ہو جائے کہ اس وقت تک ہیں۔
الف۔ نرم ب۔ پلاسٹک ج۔ مرمر د۔ انجی پلاسٹک
- (viii) ٹھنڈے رنگوں میں _____ رنگ شامل ہیں۔
الف۔ پیلا اور نارنجی ب۔ نیلا اور سرخ ج۔ سبز اور سرخ د۔ نیلا اور سرخ
- (ix) موجد و بلاوسات کی فہرست تیار کرنے سے یہ معلوم ہو جاتا ہے کہ _____ سے لاکھ سے نہیں کم مزید کپڑے بنائے جاسکتے ہیں۔
الف۔ عناصر ب۔ مواد اور بنانے ج۔ ڈیزائن د۔ شخصیت
- (x) کپڑے اکٹھے سے پہلے اس کو _____ بہت ضروری ہے۔
الف۔ گھسیلا کرنا ب۔ گھسیلا ج۔ تھپکانا د۔ تھپکانا
- (xi) روزمرہ استعمال کے کپڑے _____ ریشے کے ہوتے چاہیں۔
الف۔ ریشم ب۔ سوتلی ج۔ اونی د۔ ناکھان
- (xii) سفر کرتے وقت _____ رنگ کے کپڑے موزوں نہیں رہتے۔
الف۔ درمیانے ب۔ ہلکے ج۔ گہرے د۔ جات

--

حاصل کردہ نمبر:

12

کل نمبر:

برائے ممتحن:



CLOTHING AND TEXTILE SSC-I

Time allowed: 2:40 Hours

Total Marks Sections B and C: 53

NOTE: Answer any eleven parts from Section 'B' and any two questions from Section 'C' on the separately provided answer book. Use supplementary answer sheet i.e. Sheet-B if required. Write your answers neatly and legibly.

SECTION – B (Marks 33)

Q. 2 Answer any ELEVEN parts. The answer to each part should not exceed 3 to 4 lines. (11 x 3 = 33)

- (i) Write down the importance of clothes.
- (ii) Suggest the colours of clothes for an adult woman having reserved and studious personality.
- (iii) How can we consider season while selecting clothes?
- (iv) Keeping in mind the socio-Economic status of family, what important points must be considered for selecting cloths.
- (v) What are the appropriate colours for winter clothes?
- (vi) Write down the characteristics of blue colour.
- (vii) What is meant by intensity of colour?
- (viii) What type of colours are suitable for a girl having cheerful personality?
- (ix) How the age of person affect to select the colour of dress?
- (x) Write a note on "Floral Design" of fabric.
- (xi) How the texture of cloth affects the personality of a person?
- (xii) What is meant by "Purchasing Power"?
- (xiii) Write down the care of "Sewing Equipment".
- (xiv) Describe the method of taking measurement for "drafting".
- (xv) Explain the method of cutting clothes according to prepared draft.

SECTION – C (Marks 20)

Note: Attempt any TWO questions. All questions carry equal marks.

(2x 10 = 20)

- Q. 3 What important principles must be considered while planning wardrobe? Write in detail.
- Q. 4 Why is it necessary to consider principles of Art for selecting clothes? Explain in detail.
- Q. 5 Write detailed note on sewing equipment and their uses while cutting and sewing.

وقت: 2:40 گھنٹے

کل نمبر حصہ دوم اور سوم 53

نوٹ: حصہ دوم اور سوم کے سوالات کے جوابات پیچیدہ سے مہیا کی گئی جوابی کاپی پر دیں۔ حصہ دوم سے گیارہ (11) اجزاء اور حصہ سوم میں سے کوئی سے دو (2) سوال حل کریں۔ ایکسٹرا شیٹ (Sheet-B) طلب کرنے پر مہیا کی جائے گی۔ آپ کے جوابات صاف اور واضح ہونے چاہئیں۔

حصہ دوم (کل نمبر 33)

(11x3=33)

سوال نمبر ۲: مندرجہ ذیل میں سے کوئی سے گیارہ (11) اجزاء کے تین سے چار سطروں تک محدود جوابات لکھیں:

- (i) لباس کی اہمیت بیان کریں۔
- (ii) تنجید و تنجیمت اور خاتون کے آپریشن سے رنگ کی پیمائش کریں۔
- (iii) آپریشن کے نتیجے میں وقت کے ساتھ ساتھ کس طرح سے مدد نظر رکھتے ہیں؟
- (iv) اقتصادی اور سماجی رتبے کے لحاظ سے لباس کا انتخاب کرتے وقت جن اہم باتوں کو مدد نظر رکھنا چاہیے؟
- (v) موسم سرما میں لباس کے لیے کون سے رنگ مناسب ہوں گے؟
- (vi) نیلے رنگ کی خاصیت کے بارے میں لکھیں۔
- (vii) رنگ کی شدت سے کیا مراد ہے؟
- (viii) خوش طبع لڑکی کے لیے کس قسم کے رنگ مناسب ہوں گے؟
- (ix) انسان کی طبعیت سے لباس کے رنگ کا انتخاب پر اثر انداز ہوتی ہے؟
- (x) کپڑوں کے لیے "پھولدار" رنگ کی "پرنٹ" لکھیں۔
- (xi) "کپڑوں کی ساخت" کے شعبہ کے مختلف اثرات مرتب ہوتے ہیں؟
- (xii) قوت خرید سے کیا مراد ہے؟
- (xiii) سودی سے سماج کی تحفظ کے بارے میں لکھیں۔
- (xiv) ذرا فائدہ کے لیے بیچنا پاپ وین کا طریقہ لکھیں۔
- (xv) ذرا فائدہ کی مدد سے کپڑے کو کاتے کا طریقہ بیان کریں۔

حصہ سوم (کل نمبر 20)

(2x10=20)

(کوئی سے دو سوال حل کیجیے۔ تمام سوالوں کے نمبر برابر ہیں۔)

- سوال نمبر ۳: لباس کی منصوبہ بندی کرتے وقت جن اہم باتوں کو مدد نظر رکھنا چاہیے؟ لکھیں۔
- سوال نمبر ۴: لباس کے انتخاب میں آرت کے اصولوں کو مدد نظر رکھنا کیوں ضروری ہے؟ لکھیں۔
- سوال نمبر ۵: پیروں کی کٹائی اور سلائی میں استعمال ہونے والی اشیاء اور ان کے استعمال پر توجہ دینی کی وجہ سے۔