





## غذا اور غذائیت ایس ایس سی-ا

حصہ اول (کل نمبر 12)

وقت: 20 منٹ

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

سوال نمبر:

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

- (i) سیلولوز کو \_\_\_\_\_ بھی کہتے ہیں۔  
الف۔ لیکوز ب۔ پولی سیکرائیڈ ج۔ مالٹوز د۔ مونوسیکرائیڈ
- (ii) \_\_\_\_\_ سے مراد وہ غذا ہے جس میں تمام غذائی اجزاء موجود ہوں۔  
الف۔ متوازن غذا ب۔ مرغن غذا ج۔ پھل اور سبزیاں د۔ دالیں
- (iii) \_\_\_\_\_ کیلشیم اور فاسفورس کا اہم ذریعہ ہے۔  
الف۔ پانی ب۔ دودھ ج۔ چاول د۔ تیل
- (iv) \_\_\_\_\_ وٹامن ڈی کا اہم ذریعہ ہے۔  
الف۔ چاند ب۔ ستارے ج۔ سورج د۔ زمین
- (v) \_\_\_\_\_ تھائرائیڈ گینڈز کے فعل کو درست رکھنے کے لیے ضروری ہے۔  
الف۔ فولاد ب۔ پانی ج۔ چینی د۔ آبیوڈین
- (vi) \_\_\_\_\_ چکنائی کا مرکب ہے۔  
الف۔ پانی اور گلیسرول ب۔ گلیسرول اور روغنی ترشہ ج۔ ڈائی سیکرائیڈ د۔ سیلولوز
- (vii) وٹامن سی کی کمی سے \_\_\_\_\_ ہوتا ہے۔  
الف۔ سکروی ب۔ انیمیا ج۔ بخار د۔ گلہڑ
- (viii) والوں کو \_\_\_\_\_ کے بدلے استعمال کیا جاسکتا ہے۔  
الف۔ گوشت ب۔ سبزیاں ج۔ پھل د۔ دودھ
- (ix) \_\_\_\_\_ فی صد دودھ پانی پر مشتمل ہے۔  
الف۔ 18 ب۔ 87 ج۔ 13 د۔ 4
- (x) \_\_\_\_\_ کی کمی شب کواری کا باعث بنتی ہے۔  
الف۔ وٹامن ڈی ب۔ وٹامن کے ج۔ وٹامن اے د۔ وٹامن بی
- (xi) \_\_\_\_\_ ہمارا جسم خود بخود تیار کر لیتا ہے۔  
الف۔ چکنائی ب۔ ضروری امینو ایسڈ ج۔ فولاد د۔ پانی
- (xii) \_\_\_\_\_ پانی میں حل پذیر وٹامن ہیں۔  
الف۔ وٹامن اے، بی، سی اور ڈی ب۔ وٹامن اے، ڈی، ای اور کے ج۔ وٹامن بی اور سی د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں

حاصل کردہ نمبر:

12

کل نمبر:

برائے معائنہ:



# FOOD AND NUTRITION SSC-I

46

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 )

- (i) What is meant by balanced diet?
- (ii) Name the food which are responsible for the development and repair of cells and tissues.
- (iii) Name the types of carbohydrates.
- (iv) Name the nutrients present in fish.
- (v) What is meant by good food habits?
- (vi) Why is it essential to include fruits and vegetables in our diet?
- (vii) Write down the functions of fats in our body?
- (viii) List down any six basic groups of food.
- (ix) What are the signs of good health?
- (x) Define food.
- (xi) Explain the function of Vitamin B1 in our body.
- (xii) Write down the functions of Vitamins C in our body.
- (xiii) What is meant by Nutrition?
- (xiv) List down any four misconceptions about food we eat.
- (xv) Plan a day's menu for your family.

## SECTION - C (Marks 20)

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

( 2x 10 = 20 )

- Q. 3** What is meant by meal service. Explain any one method in detail.
- Q. 4** Write down the sources, functions and effects of deficiency of minerals in our body.
- Q. 5** Write a detailed note about principles and advantages of menu planning.

کل نمبر حصہ دوم اور سوم 53

وقت: 2:40 گھنٹے

نوٹ: حصہ دوم اور سوم کے سوالات کے جوابات علیحدہ سے مہیا کی گئی جوابی کاپی پر دیں۔ حصہ دوم میں 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)

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

(11x3=33)

- |        |                                              |        |                                                                        |
|--------|----------------------------------------------|--------|------------------------------------------------------------------------|
| (i)    | متوازن غذا سے کیا مراد ہے؟                   | (ii)   | خلیات کی تعمیر اور نشوونما کرنے والی غذائیں کون کون سی ہیں؟ نام لکھیں۔ |
| (iii)  | نشاستہ کی اقسام کے نام لکھیں۔                | (iv)   | مچھلی میں کون کون سے غذائی اجزاء پائے جاتے ہیں؟ نام لکھیں۔             |
| (v)    | اچھی غذائی عادات سے کیا مراد ہے؟             | (vi)   | سبزیاں اور پھل غذا میں شامل کرنا کیوں ضروری ہے؟                        |
| (vii)  | چکنائی کے ہمارے جسم میں افعال تحریر کریں۔    | (viii) | غذا کے کوئی سے چھ بنیادی گروہ کے نام لکھیں۔                            |
| (ix)   | اچھی صحت کی کیا علامات ہیں؟                  | (x)    | غذا کی تعریف کریں۔                                                     |
| (xi)   | وٹامن بی 1 کے ہمارے جسم میں افعال بیان کریں۔ | (xii)  | وٹامن سی کے ہمارے جسم میں افعال تحریر کریں۔                            |
| (xiii) | غذائیت سے کیا مراد ہے؟                       | (xiv)  | غذا کے بارے میں پائی جانے والی کوئی سی چار غلط فہمیاں تحریر کریں۔      |
| (xv)   | اپنے خاندان کے لیے ایک دن کا مینو پلان کریں۔ |        |                                                                        |

### حصہ سوم (کل نمبر 20)

(2x10=20)

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

سوال نمبر ۳: کھانا پیش کرنے سے کیا مراد ہے؟ نیز کسی ایک طریقے کو تفصیل سے لکھیں۔

سوال نمبر ۴: معدنی نمکیات کے ذرائع جسم میں کام اور کمی کے اثرات لکھیے۔

سوال نمبر ۵: خوراک کی منصوبہ بندی کے اصول اور فوائد پر مفصل نوٹ لکھیں۔

Result.pk