



Roll No.

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

Answer Sheet No.

45

Sig. of Candidate.

Sig. of Invigilator.

FOOD AND NUTRITION SSC-II**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) In which of the following cooking methods minimum nutrients are wasted?
A. Broiling B. Wet Method C. Dry Method D. Frying
- (ii) Which of the following is the **biggest** reason of wastage of nutrition in food?
A. Temperature B. Refrigeration
C. Washing with water D. Salting
- (iii) Young people can be divided into _____ groups.
A. 4 B. 3 C. 5 D. 2
- (iv) The boys require more _____ in their food as compared to the girls.
A. Carbohydrates B. Vitamins C. Proteins D. Salts
- (v) What should be avoided in the supper (رات کا کھانا)?
A. Oily foods B. Pulses C. Vegetables D. Sweet dish
- (vi) Skimmed milk and/or lassi lack:
A. Nutrition B. Salts C. Carbohydrates D. Germs
- (vii) The deficiency of _____ in blood causes anaemia.
A. Haemoglobin B. Iodine C. Vitamins D. Protein
- (viii) The incorporation of air while cooking vegetable may causes the loss of:
A. Vitamin A B. Vitamin E C. Vitamin D D. Vitamin K
- (ix) Rice should be cooked in the same _____ in which these have been submerged.
A. Oil B. Vinegar C. Water D. Milk
- (x) Foods and vegetables are more prone to the attacks of:
A. Oxygen B. Yeast and fungi
C. Moulds D. Acidity
- (xi) Fresh meat can be identified by its _____ colour.
A. Yellow B. White C. Brown D. Red
- (xii) Salt hinders the growth of _____ in foods.
A. Moulds and yeast B. Rancidity
C. Chlorophyll D. Enzymes

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

12

Marks Obtained:



غذا اور غذائیت ایس ایس سی-II

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 گا۔ دوبارہ لکھنے کی اجازت نہیں۔ لیڈ پینسل کا استعمال ممنوع ہے۔

سوال نمبر: دیے گئے الفاظ یعنی الف رب درج رو میں سے درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔ ہر جزو کا ایک نمبر ہے۔

- (i) درج ذیل کھانا پکانے کے کون سے طریقہ میں غذائی اجزاء کم سے کم ضائع ہوتے ہیں؟
- الف۔ تور پزیری (Broiling) ب۔ تر طریقہ (Wet Method)
- ج۔ خشک طریقہ (Dry Method) د۔ تیلنا (Frying)
- (ii) کھانا پکانے کے عمل میں غذا میں سے غذائی اجزاء کے ضائع ہونے کی سب سے بڑی وجہ کیا ہے؟
- الف۔ درجہ حرارت ب۔ ریفریجریٹ کرنا ج۔ پانی سے دھونا د۔ نمک لگانا
- (iii) نوجوان افراد کو عموماً _____ گروہوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔
- الف۔ چار ب۔ تین ج۔ پانچ د۔ دو
- (iv) لڑکیوں کی نسبت لڑکوں کو _____ والی غذاؤں کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔
- الف۔ نشاستہ ب۔ حیاتین ج۔ لحمیات د۔ نمکیات
- (v) رات کے کھانے میں _____ سے پرہیز کرنا چاہیے۔
- الف۔ مرغن غذاؤں ب۔ دالوں ج۔ سبزیوں د۔ میٹھے
- (vi) کریم نکلے ہوئے دودھ یا لسی میں کس کی کمی ہوتی؟
- الف۔ غذائیت ب۔ نمکیات ج۔ نشاستہ د۔ جراثیم
- (vii) خون میں _____ کی کمی سے انیمیا (Anaemia) ہو جاتا ہے۔
- الف۔ ہیموگلوبین ب۔ آیوڈین ج۔ حیاتین د۔ لحمیات
- (viii) سبزیوں کو پکاتے ہوئے ہوا کی آمیزش سے _____ ضائع ہو جاتا ہے۔
- الف۔ وٹامن A ب۔ وٹامن E ج۔ وٹامن D د۔ وٹامن K
- (ix) چاولوں کو جس _____ میں بھگوئیں، ان کو اسی میں پکانا چاہیے۔
- الف۔ تیل ب۔ سرکہ ج۔ پانی د۔ دودھ
- (x) پھلوں اور سبزیوں پر عموماً _____ حملہ آور ہوتے ہیں۔
- الف۔ آکسیجن ب۔ خمیر اور فنجائی ج۔ پھپھوندی د۔ حیرابیت
- (xi) تازہ گوشت کی پہچان اس کا _____ رنگ ہے۔
- الف۔ پیلا ب۔ سفید ج۔ براؤن د۔ سرخ
- (xii) نمک غذاؤں میں _____ کی نشوونما نہیں ہونے دیتا۔
- الف۔ پھپھوندی اور خمیر ب۔ چراند ج۔ کلوروفل د۔ خامروں

--

حاصل کردہ نمبر:

12

کل نمبر:

برائے امتحان:



FOOD AND NUTRITION SSC-II

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

- Why is it necessary to include fruits and vegetable in diet?
- Write down the advantages of milk and milk products?
- Explain the wet method of cooking.
- What is oxidation?
- Which type of diet should be given to children?
- Write down the dietary requirement of old people.
- Define food habits.
- Plan a days menu for a patient.
- Why is it necessary to preserve food?
- Briefly describe the principles of washing and preparing fish.
- Write down the name of agents causing food contamination.
- What is meant by personal hygiene?
- Where does "moulds" grow?
- Why is food necessary?
- What points would you keep in mind while cooking pulses?

SECTION – C (Marks 20)

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

(2 x 10 = 20)

- Discuss in detail about the importance of Cleanliness while preparing and serving meal.
- What is meant by menu planning? Write in detail about its importance and advantages.
- Write in detail about the factors affecting dietary requirement of pregnant and lactating women.

حصہ دوم (کل نمبر 33)

(11x3=33)

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

- | | |
|--|--|
| (i) سبز یاں اور پھل غذا میں شامل رکھنا کیوں ضروری ہیں؟ | (ii) دودھ اور دودھ سے بنی اشیاء کے فوائد لکھیں۔ |
| (iii) پکانے کا طریقہ تحریر کریں۔ | (iv) عمل تکسید سے کیا مراد ہے؟ |
| (v) بچوں کو کس قسم کی غذا دینی چاہیے؟ | (vi) بوڑھے لوگوں کی غذائی ضروریات کے بارے میں لکھیں۔ |
| (vii) غذائی عادات سے کیا مراد ہے؟ | (viii) مریض کے لیے ایک دن کامینو پلان تیار کیجیے۔ |
| (ix) غذا کو محفوظ کرنا کیوں ضروری ہے؟ | (x) مچھلی کو دھونے اور اس کی تیاری پر نوٹ لکھیں۔ |
| (xi) غذا کو خراب کرنے والے کارندوں کے نام لکھیں۔ | (xii) ذاتی صفائی سے کیا مراد ہے؟ |
| (xiii) پھپھوندی کہاں پیدا ہوتی ہے؟ | (xiv) غذا کیوں ضروری ہے؟ |
| (xv) والوں کو پکاتے وقت کن باتوں کو مدنظر رکھیں گے؟ | |

حصہ سوم (کل نمبر 20)

(2x10=20)

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

- سوال نمبر ۳: کھانا پکاتے اور پیش کرتے ہوئے صفائی کی اہمیت پر مفصل بحث کریں؟
- سوال نمبر ۴: مینیو پلاننگ سے کیا مراد ہے؟ اس کی اہمیت اور فوائد پر مفصل نوٹ لکھیں۔
- سوال نمبر ۵: حاملہ اور دودھ پلانے والی عورت کی غذائی ضروریات پر کون سے عوامل اثر انداز ہوتے ہیں؟

Result.pk