

2010

Roll No.

Answer Sheet No. _____

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) Commonly contamination in fish starts from _____.
- A. Skin B. Trunk C. Tail D. Head
- (ii) What is the time required to cook a hard boiled egg?
- A. 9-12 minutes B. 2-3 minutes C. 5-8 minutes D. 3-6 minutes
- (iii) What is used to preserve fruit juices?
- A. Potassium Nitrate B. Sulphur Dioxide
- C. Sodium Nitrate D. Sodium Meta Bi Sulphate
- (iv) A child requires _____ daily.
- A. Fruit B. Water
- C. Food D. Two to three cups of milk
- (v) The quantity of _____ in food should be kept in mind.
- A. Water B. Calorie C. Excess D. None of these
- (vi) The change in Metabolism occurs _____.
- A. In teenage B. During lactation C. During pregnancy D. In old age
- (vii) Microscopic germs especially _____ spoil the food.
- A. Bacteria B. Insects C. Moulds D. Enzymes
- (viii) Onion should be _____.
- A. Soft B. Fresh and hard
- C. Green D. Big in size
- (ix) The cooked food is _____.
- A. Tasteless B. Tasty C. Sweet smelling D. Unpalatable
- (x) Most of the vegetables have _____ calories.
- A. Low B. Zero C. High D. Very high
- (xi) The gills of fresh fish are _____.
- A. White B. Red C. Yellow D. Coloured
- (xii) What does yeast produce in food?
- A. Oxygen B. Carbon dioxide
- C. Water D. None of these

For Examiner's use only:

Total Marks:

12

Marks Obtained:

R. No.

Answer Sheet No. _____

Sig. of Candidate _____

Sig. of Invigilator. _____

غذا اور غذائیت - ایس ایس سی-II

حصہ اول (کل نمبر: 12)

وقت: 20 منٹ

نوٹ: یہ سوال لازمی ہے۔ اس کے جوابات پرچہ پر ہی دے جائیں گے۔ اس کو پیلے میں منٹ میں مکمل کر کے نام مرکز کے حوالے کر دیا جائے۔ کات کر دو بارہ گھنٹی کی اجازت نہیں۔ لیڈ پینل کا استعمال ممنوع ہے۔

- سوال نمبر 1:
- دے گئے الفاظ یعنی الف ب ج د میں سے درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔
- (i) مچھلی عام طور پر کی طرف سے خراب ہونا شروع ہوتی ہے۔
- الف۔ کھال ب۔ دھڑ ج۔ دم د۔ سر
- (ii) انڈا سخت ابلانے کے لیے کتنا مناسب وقت چاہیے؟
- الف۔ نو سے بارہ منٹ ب۔ دو سے تین منٹ ج۔ پانچ سے آٹھ منٹ د۔ تین سے چھ منٹ
- (iii) کچلوں کے رس کو محفوظ کرنے کے لیے کیا استعمال کیا جاتا ہے؟
- الف۔ پوٹاشیم نائٹریٹ ب۔ سلفر ڈائی آکسائیڈ ج۔ سوڈیم نائٹریٹ د۔ سوڈیم بیٹائیگلیٹ
- (iv) بچے کو ہر روز درکار ہے۔
- الف۔ پھل ب۔ پانی ج۔ خوراک د۔ دو سے تین پیالی دودھ
- (v) خوراک میں کی مقدار کو مد نظر رکھنا چاہیے۔
- الف۔ پانی ب۔ حراروں ج۔ زیادتی د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں
- (vi) مینا بلزم میں تبدیلی پیدا ہوتی ہے۔
- الف۔ نوعمری میں ب۔ دودھ پلاتے ہوئے ج۔ دوران حمل د۔ بڑھاپے میں
- (vii) خوردبینی جراثیم بالخصوص خوراک کو سب سے زیادہ خراب کرتے ہیں۔
- الف۔ بیکٹیریا ب۔ کیڑے مکوڑے ج۔ پھپھوندی د۔ خمیری مادے
- (viii) پیاز ہونا چاہیے۔
- الف۔ نرم ب۔ تازہ اور سخت ج۔ سبز د۔ سائز میں بڑا
- (ix) پکانے سے خوراک ہو جاتی ہے۔
- الف۔ بد ذائقہ ب۔ خوش ذائقہ ج۔ خوشبودار د۔ بد مزہ
- (x) زیادہ تر سبزیوں میں حرارے پائے جاتے ہیں۔
- الف۔ کم ب۔ صفر ج۔ زیادہ د۔ بہت زیادہ
- (xi) تازہ مچھلی کے گھصڑے ہوتے ہیں۔
- الف۔ سفید ب۔ سرخ ج۔ پیلے د۔ رنگدار
- (xii) خمیر کھانوں میں پیدا کرتا ہے۔
- الف۔ آسجین ب۔ کاربن ڈائی آکسائیڈ ج۔ پانی د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں

حاصل کردہ نمبر:

12

کل نمبر:

برائے ممتحن:



FOOD AND NUTRITION SSC-II

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 question should not exceed 3 to 4 lines. (11 x 3 = 33)

- Write down any three principles of cooking meat.
- Write briefly about the importance of cleanliness in cooking food.
- Write a short note on the cleanliness of kitchen.
- What are the common methods to cook food?
- What is meant by Oxidation?
- Where is mould born?
- What do you know about germs?
- Why are grinded gain used?
- What kind of food should be given to the old people?
- What is meant by 3 GS?
- How can the germs be controlled?
- Why should we cover the vegetables during cooking?
- What do you know about the dietary requirements of pregnant women?
- What kind of food is required for patient?
- Why is it necessary to cook food?

SECTION – C (Marks 20)

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

(2 x 10 = 20)

- Write a note on the dietary requirements of Pre-school age children and Adults.
- What is the importance of cleaning before and after serving the meal?
- Which points should be considered while purchasing food?

حصہ دوم (کل نمبر 33)

(۳۳=۳×۱۱)

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

- | | | | |
|--------|--|--------|---|
| (i) | گوشت پکانے کے کوئی سے تین اصول تحریر کیجیے۔ | (ii) | کھانا پکانے میں صفائی کی اہمیت کے بارے میں مختصر تحریر کیجیے۔ |
| (iii) | بادرہی خانے کی صفائی پر مختصر نوٹ لکھیے۔ | (iv) | غذاؤں کو پکانے کے لیے کون سے عام طریقے استعمال ہوتے ہیں؟ |
| (v) | عمل تکسید سے کیا مراد ہے؟ | (vi) | بچھوندی کہاں پیدا ہوتی ہے؟ |
| (vii) | جراثیم کے متعلق آپ کیا جانتے ہیں؟ | (viii) | انا جوں کو جیس کر کیوں استعمال کیا جاتا ہے؟ |
| (ix) | بوڑھے لوگوں کی خوراک کس قسم کی ہونی چاہیے؟ | (x) | 3 GS سے کیا مراد ہے؟ |
| (xi) | جراثیم کا سد باب کیسے کیا جاسکتا ہے؟ | (xii) | سبزیوں کو ڈھک کر کیوں پکانا چاہیے؟ |
| (xiii) | حاملہ عورتوں کی غذائی ضروریات کے متعلق آپ کیا جانتے ہیں؟ | (xiv) | مریض کو کس قسم کی خوراک درکار ہے؟ |
| (xv) | غذا کو پکانا کیوں ضروری ہے؟ | | |

حصہ سوم (کل نمبر 20)

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

- سوال نمبر ۳: سکول جانے سے قبل بچوں اور نوجوان افراد کی غذائی ضروریات پر نوٹ تحریر کیجیے۔ سوال نمبر ۴: کھانا پیش کرنے سے پہلے اور کھانا پیش کرنے کے بعد صفائی کی کیا اہمیت ہے؟
- سوال نمبر ۵: خوراک کی خریداری کرتے وقت کن کن اقدامات کو مد نظر رکھنا ضروری ہے؟