

2011

Roll No. 

Answer Sheet No. \_\_\_\_\_

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) Anaemia is caused due to the deficiency of \_\_\_\_\_.
- A. Fat                      B. Proteins                      C. Glucose                      D. Carbohydrates
- (ii) Our body prepares \_\_\_\_\_ automatically.
- A. Essential amino acid                      B. Iron
- C. Vitamins                      D. Non essential amino acid
- (iii) What does iron provide for our body?
- A. Oxygen                      B. Iodine                      C. Calcium                      D. Mineral salts
- (iv) 'Food and Nutrition' belongs to:
- A. Science                      B. Human food and health
- C. Family                      D. Country
- (v) What per cent of water is present in milk?
- A. 18%                      B. 87%                      C. 13%                      D. 4%
- (vi) Vegetables are called the \_\_\_\_\_ of body.
- A. Essential foods                      B. Important foods
- C. Popular foods                      D. Energetic foods
- (vii) Which of the following diseases is caused by the lack of phosphorus?
- A. Rickets                      B. Scurvy                      C. Beri Beri                      D. Night blindness
- (viii) Food planning is a \_\_\_\_\_ process.
- A. Simple                      B. Complicated                      C. Difficult                      D. Easy
- (ix) Goitre is caused due to the lack of \_\_\_\_\_.
- A. Potassium                      B. Magnesium                      C. Iodine                      D. Copper
- (x) Which of the following is/are water soluble vitamins?
- A. Vitamins C and B complex                      B. Phosphorus
- C. Iodine                      D. Vitamin A.D.C.K.
- (xi) If we take due care the disease can be cured \_\_\_\_\_.
- A. Without medicine                      B. By carelessness
- C. By less food                      D. None of these
- (xii) How many glasses of water should an adult take daily?
- A. 10                      B. 6                      C. 12                      D. 7

**For Examiner's use only:**

**Total Marks:**

12

**Marks Obtained:**

StudentBounty.com

2017

Roll No.

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

Answer Sheet No. \_\_\_\_\_



StudentBounty.com

Sig. of Candidate \_\_\_\_\_

Sig. of Invigilator \_\_\_\_\_

## غذا اور غذائیت - ایس ایس سی-I

حصہ اول (کل نمبر: 12)

وقت: 20 منٹ

نوٹ: حوالہ لازمی ہے۔ اس کے جوابات پر پے پری دیے جائیں گے۔ اس کو پیلے میں منٹ میں مکمل کر کے ہم مرکز کے حوالے کر دیا جائے۔ کات کر دو بارہ گھسنے کی اجازت نہیں۔ لیڈ پینسل کا استعمال ممنوع ہے۔

سوال نمبر: دیے گئے جوابات (الف راجرد) میں سے درست جواب پر دائرہ لگائیں۔

- (i) کس کی کمی قلت خون کا سبب بنتی ہے؟  
الف۔ چکنائی ب۔ پروٹین ج۔ گلوکوز د۔ کاربوہائیڈریٹ
- (ii) کیا چیز ہمارا جسم خود بخود تیار کر لیتا ہے؟  
الف۔ ضروری امائنو ایسڈ ب۔ لوہا ج۔ حیاتین د۔ غیر ضروری امائنو ایسڈ
- (iii) لوہا ہمارے جسم کو کیا مہیا کرتا ہے؟  
الف۔ آکسیجن ب۔ آئیوڈین ج۔ کیلشیم د۔ معدنی نمکیات
- (iv) غذا اور غذائیت کا تعلق کس سے ہے؟  
الف۔ سائنس ب۔ انسانی غذا اور صحت ج۔ افراد خانہ د۔ ملک
- (v) دودھ میں کتنے فیصد پانی موجود ہوتا ہے؟  
الف۔ 18% ب۔ 87% ج۔ 13% د۔ 4%
- (vi) سبزیوں کو جسم کی ..... غذا میں کہا جاتا ہے۔  
الف۔ محافظ غذا میں ب۔ ضروری غذا میں ج۔ مقبول غذا میں د۔ توانائی والی غذا میں
- (vii) فاسفورس کی کمی کس بیماری کا سبب بنتی ہے؟  
الف۔ رکش ب۔ سکروی ج۔ بیری بیری د۔ شب کوری
- (viii) خوراک کی منصوبہ بندی کیسا عمل ہے؟  
الف۔ سادہ ب۔ پیچیدہ ج۔ دشوار د۔ آسان
- (ix) کس نمک کی کمی گلہڑ یا رسولی کا باعث بنتی ہے؟  
الف۔ پوٹاشیم ب۔ میگنیشیم ج۔ آئیوڈین د۔ تانبا
- (x) درج ذیل میں سے کون سے پانی میں حل ہونے والے حیاتین ہیں؟  
الف۔ وٹامن سی اور بی۔ کیلیکس ب۔ فاسفورس ج۔ وٹامن اے ، ڈی ، سی اور کے د۔ آئیوڈین
- (xi) اگر احتیاط کی جائے تو کس سے بیماری ختم ہو جاتی ہے؟  
الف۔ بغیر دوائی سے ب۔ لاپرواہی سے ج۔ کم خوراک سے د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں
- (xii) ایک بالغ شخص کو روزانہ تقریباً کتنے گلاس پانی پینا چاہئے۔  
الف۔ دس ب۔ چھ ج۔ بارہ د۔ سات

حاصل کردہ نمبر:

12

کل نمبر:

برائے ممتحن:

2017



# FOOD AND NUTRITION SSC-I

Time allowed: 2:40 Hours

Total Marks Sections B and C

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 Vitamins?
- (ii) Write briefly about the importance of food groups.
- (iii) Why is it necessary to include fruit and vegetables to our food?
- (iv) How does the deficiency of protein affect our body?
- (v) What is meant by Nutrition?
- (vi) Write down the effects of the deficiency of vitamin 'C' on our body.
- (vii) What are the functions which water performs in our body?
- (viii) Why are the mineral salts necessary for human body?
- (ix) What are four fundamental groups of food?
- (x) How does food provide heat and energy to our body?
- (xi) What are the sources of Carbohydrates?
- (xii) What role does fat play in our body?
- (xiii) What is meant by balanced diet?
- (xiv) How would you plan a menu for the children?
- (xv) Write down the benefits of menu planning.

## SECTION – C (Marks 20)

Note:- Attempt any TWO questions. All questions carry equal marks. ( 2 x 10 = 20 )

- Q. 3 Define Proteins. Explain their sources and functions.
- Q. 4 Describe the principles of menu planning.
- Q. 5 What are table Manners? Write formal and informal meal services.

## حصہ دوم (کل نمبر 33)

( 11 x 3 = 33 )

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

- |  |   |
|--|---|
| (i) حیاتیات سے کیا مراد ہے؟                                      | (ii) غذائی گروہوں کی اہمیت مختصراً لکھیں۔                           |
| (iii) پھل اور سبزیاں غذا میں شامل کرنا کیوں ضروری ہے؟            | (iv) پروٹین یا لحمیات کی کمی ہمارے جسم پر کس طرح اثر انداز ہوتی ہے؟ |
| (v) غذائیت سے کیا مراد ہے؟                                       | (vi) وٹامن سی کی کمی کے جسم پر کیا اثرات ہوتے ہیں؟                  |
| (vii) پانی ہمارے جسم میں کیا کام سرانجام دیتا ہے؟                | (viii) معدنی نمکیات انسانی جسم کے لئے کیوں ضروری ہیں؟               |
| (ix) غذا کے چار بنیادی گروہ کون سے ہیں؟                          | (x) غذا ہمارے جسم کو حرارت اور توانائی کس طرح فراہم کرتی ہے؟        |
| (xi) کاربوہائیڈریٹ کن ذرائع سے حاصل ہوتے ہیں؟                    | (xii) چکنائی ہمارے جسم میں کیا کردار ادا کرتی ہے؟                   |
| (xiii) متوازن غذا سے کیا مراد ہے؟                                | (xiv) آپ بچوں کی خوراک کی منصوبہ بندی کیسے کریں گی؟                 |
| (xv) خوراک کی منصوبہ بندی یا ہیڈینو پلاننگ کے فوائد تحریر کیجیے۔ |   |

## حصہ سوم (کل نمبر 20)

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

سوال نمبر ۳: لحمیات (پروٹین) کی تعریف کیجیے۔ اس کے ذرائع اور جسم میں افعال واضح کیجیے۔

سوال نمبر ۴: خوراک کی منصوبہ بندی یا ہیڈینو پلاننگ کے اصول بیان کیجیے۔

سوال نمبر ۵: کھانا کھانے کے آداب کیا ہیں؟ نیز رسی اور غیر رسی خدمتِ طعام تحریر کیجیے۔