



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) What is the excessive deficiency of nutrition called?
  - A. Malnutrition
  - B. Anaemia
  - C. Lack of calories
  - D. None of these
- (ii) How many glasses of water should an adult drink daily?
  - A. 6
  - B. 7
  - C. 10
  - D. 12
- (iii) Which mineral salt is mainly found in liver?
  - A. Calcium
  - B. Iron
  - C. Coline
  - D. Biotine
- (iv) The deficiency of Iron in body occurs due to \_\_\_\_\_.
  - A. Rickets
  - B. Beriberi
  - C. Hemorrhage
  - D. Scurvy
- (v) How much Vitamin C is required for lactating mothers daily?
  - A. 100 mg
  - B. 60 mg
  - C. 80 mg
  - D. 50 mg
- (vi) The deficiency of which vitamin causes Night blindness?
  - A. Vitamin A
  - B. Vitamin C
  - C. Vitamin K
  - D. Vitamin B
- (vii) Animal starch is called \_\_\_\_\_.
  - A. Dextrose
  - B. Sucrose
  - C. Cellulose
  - D. Glycogen
- (viii) How many degrees of health have been made by Sinclair?
  - A. 5
  - B. 3
  - C. 8
  - D. 7
- (ix) Which of the following diseases is caused due to the deficiency of Vitamin C?
  - A. Scurvy
  - B. Beriberi
  - C. Anaemia
  - D. Kwashiorkor
- (x) Where are the napkins kept while setting the table?
  - A. Right side
  - B. Left side
  - C. In the plate
  - D. Under the plate
- (xi) Carbohydrates can be classified into \_\_\_\_\_ categories.
  - A. Two
  - B. Three
  - C. Many
  - D. Five
- (xii) What is the richest source of calcium?
  - A. Sugar
  - B. Milk
  - C. Vegetables
  - D. Meat

**For Examiner's use only:**

**Total Marks:**

**Marks Obtained:**

Roll No. 

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



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

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

## غذا اور غذائیت 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 پیلے میں مکمل کر کے ہیم مرکز کے حوالے کر دیا جائے گا۔ دوبارہ لکھنے کی اجازت نہیں ہے۔ لیڈ پینسل کا استعمال ممنوع ہے۔

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

- (i) غذائیت کی حد سے زیادہ کمی کو کیا کہتے ہیں؟  
الف۔ سو تغذیہ  
ب۔ قلت خون  
ج۔ حراروں کی کمی  
د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں
- (ii) ایک بالغ شخص کو روزانہ کتنے گلاس پانی پینا چاہیے؟  
الف۔ 6  
ب۔ 7  
ج۔ 10  
د۔ 12
- (iii) کون سا معدنی نمک کھجی میں زیادہ پایا جاتا ہے؟  
الف۔ میگنیشیم  
ب۔ لوہا  
ج۔ کولین  
د۔ بائیوٹین
- (iv) جسم میں لوہے کی کمی \_\_\_\_\_ کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔  
الف۔ رکتش  
ب۔ ہیری ہیری  
ج۔ جریان خون  
د۔ سکروی
- (v) دودھ پلانے والی ماں کو یوسہ \_\_\_\_\_ وٹامن کی ضرورت ہوتی ہے۔  
الف۔ 100 ملی گرام  
ب۔ 60 ملی گرام  
ج۔ 80 ملی گرام  
د۔ 50 ملی گرام
- (vi) شب کو ری کس وٹامن کی کمی سے ہوتی ہے؟  
الف۔ وٹامن اے  
ب۔ وٹامن بی  
ج۔ وٹامن کے  
د۔ وٹامن بی
- (vii) حیوانی نشاستہ کسے کہتے ہیں؟  
الف۔ ڈیکسٹروز  
ب۔ سکروز  
ج۔ سیلولوز  
د۔ گائیکوجن
- (viii) سنکلیر (Sinclair) نے تندرستی کو کتنے مدارج میں تقسیم کیا ہے؟  
الف۔ پانچ  
ب۔ تین  
ج۔ آٹھ  
د۔ سات
- (ix) وٹامن سی کی کمی سے کون سا مرض لاحق ہوتا ہے؟  
الف۔ اسٹریوٹ (سکروی)  
ب۔ ہیری ہیری  
ج۔ قلت خون  
د۔ گواشر کوڈ
- (x) کھانے کی بیڑ لگاتے وقت دست پاک (Napkin) کہاں رکھے جاتے ہیں؟  
الف۔ دائیں طرف  
ب۔ بائیں طرف  
ج۔ پلیٹ میں  
د۔ پلیٹ کے نیچے
- (xi) کاربوہائیڈریٹ کو کتنے درجوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے؟  
الف۔ دو  
ب۔ تین  
ج۔ کئی  
د۔ پانچ
- (xii) میگنیشیم کا سب سے اہم ذریعہ کون سا ہے؟  
الف۔ شکر  
ب۔ دودھ  
ج۔ سبزیاں  
د۔ گوشت

حاصل کردہ نمبر:

12

کل نمبر:

برائے ممتحن:



## FOOD AND NUTRITION 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 Attempt any ELEVEN parts. The answer to each part should not exceed 3 to 4 lines. (11 x 3 = 33)**

- (i) Define Balanced diet.
- (ii) Write down the kinds of Proteins.
- (iii) Write two main functions of Calcium.
- (iv) Briefly write the advantages of Vitamin A.
- (v) How is meal served in Buffet service?
- (vi) Write down the advantages of Vitamin C.
- (vii) What is 'Hydrogenation'?
- (viii) Write down the effects of the deficiency of Protein in body.
- (ix) What is Vitamin B complex?
- (x) Write down the sources of Iron.
- (xi) Name any six essential fatty acids.
- (xii) What do you know about Cellulose?
- (xiii) What are the sources of Protein?
- (xiv) Write down the functions of Phosphorous in body.
- (xv) Write down the effects of the deficiency of Vitamin D in body.

### SECTION – C (Marks 20)

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

**(2x 10 = 20)**

- Q. 3** Write down the sources and functions of **Carbohydrates** and **Water** in body.
- Q. 4** Write a note on foods for protection.
- Q. 5** What points should be considered while planning menu?

### 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:

- |  |  |
|--|--|
| (ii) پروٹین کی اقسام لکھیے۔                  | (i) متوازن غذا کی تعریف کریں۔                        |
| (iv) وٹامن اے کے فوائد مختصراً لکھیے۔        | (iii) کیلشیم کے دو بڑے فوائد لکھیں۔                  |
| (vi) وٹامن سی کے فوائد لکھیں۔                | (v) بونے سروں میں کھانا کیسے پیش کرتے ہیں؟           |
| (viii) جسم میں پروٹین کی کمی کے اثرات لکھیے۔ | (vii) ہائیڈروجن اندازی (Hydrogenation) کسے کہتے ہیں؟ |
| (x) فوواد (آئرن) کے ذرائع تحریر کریں۔        | (ix) وٹامن بی کمپلیکس کسے کہتے ہیں؟                  |
| (xii) سیڈوز کے بارے میں آپ کیا جانتی ہیں؟    | (xi) کوئی سے چھ ضروری امینو ایسڈز کے نام لکھیں۔      |
| (xiv) فاسفورس کے جسم میں افعال تحریر کریں۔   | (xiii) پروٹین کے ذرائع کون سے ہیں؟                   |
|  | (xv) وٹامن ڈی کی جسم میں کمی کے اثرات لکھیے۔         |

### حصہ سوم (کل نمبر 20)

(2x10=20)

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

- سوال نمبر ۳: کاربوہائیڈریٹ اور پانی کے ذرائع اور جسم میں افعال تحریر کریں۔
- سوال نمبر ۴: جسمانی تحفظ والی غذاؤں پر نوٹ لکھیے۔
- سوال نمبر ۵: فہرست طعام ترتیب دیتے وقت کن باتوں کو مد نظر رکھنا چاہیے؟