

2017



Roll No.

Answer Sheet No. _____

Sig. of Candidate. _____

Sig. of Invigilator. _____

StudentBounty.com

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) What does Yeast produce in food?
A. Water B. Oxygen
C. Carbon Dioxide D. None of these
- (ii) When egg is cooked on high flame its proteins becomes _____.
A. Coagulate B. Contaminated C. Hard D. No change
- (iii) Excessive cooking destroys _____ in vegetables.
A. Vitamins B. Nutrition C. Nothing D. Both A and B
- (iv) Lactating women need _____ extra calories than a common woman.
A. 500 B. 400 C. 200 D. 100
- (v) Which of the following Vitamins is wasted while cooking food by adding Soda Bi-Carb in it?
A. Vitamin K B. Vitamin E C. Vitamin C D. Vitamin B
- (vi) The dietary requirements of teenage boys are greater than the average dietary requirements of _____.
A. Old people B. New born babies
C. Patient D. None of these
- (vii) What per cent animal protein should be included in the children diet?
A. 44 % B. 55 % C. 66 % D. 77 %
- (viii) What is the preliminary days breast milk called?
A. Colostrum B. Cholesterol C. Glucose D. Cellulose
- (ix) Vegetables should be cut in _____ pieces.
A. Small B. Large C. Medium D. None of these
- (x) Which of the following can not be digested without cooking?
A. Vegetables B. Fruit C. Cereals D. Milk
- (xi) Semi solid food should be introduced to infants at the age of _____.
A. 1-2 months B. 6-12 months C. 4-6 months D. One year
- (xii) What do the physical and chemical changes in food cause?
A. Safety / Preservation B. Contamination
C. Flavour D. Colour

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: حواذل لازمی ہے۔ اس کے جوابات پرچہ پر دیے جائیں گے۔ اس کو پھیلے میں منٹ مکمل کر کے نام مرکز کے حوالے کر دیا جائے۔ کات کردہ بارہ لکھنے کی اجازت نہیں۔ لیڈ پینسل کا استعمال ممنوع ہے۔

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

- (i) خمیر کھانوں میں کیا پیدا کرتا ہے؟
الف۔ پانی ب۔ آکسیجن ج۔ کاربن ڈائی آکسائیڈ د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں
- (ii) تیز آج پر پکانے سے انڈے کی پروٹین..... ہو جاتی ہے۔
الف۔ بستہ ب۔ خراب ج۔ سخت د۔ کوئی تبدیلی نہیں ہوتی
- (iii) سبزیوں کو زیادہ پکانے سے..... ختم ہو جاتے ہیں جاتی ہے۔
الف۔ حیاتین ب۔ غذائیت ج۔ کوئی نہیں د۔ الف اور ب دونوں
- (iv) دودھ پلانے والی ماؤں کو عام عورت سے..... حرارے زیادہ لینے چاہئیں۔
الف۔ 500 ب۔ 400 ج۔ 200 د۔ 100
- (v) اناجوں کو پکاتے وقت سوڈا ابائی کارب ملانے سے کون سا دوائن ضائع ہو جاتا ہے؟
الف۔ دوائن کے ب۔ دوائن ای ج۔ دوائن سی د۔ دوائن بی
- (vi) بڑھتی ہوئی عمر کے لڑکوں کی غذائی ضروریات ایک..... کی اوسط غذائی ضروریات سے زیادہ ہوتی ہیں۔
الف۔ بزرگ ب۔ نوزائیدہ ج۔ مریض د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں
- (vii) بچوں کی غذا میں..... حیوانی پروٹین شامل ہونی چاہیے۔
الف۔ 44% ب۔ 55% ج۔ 66% د۔ 77%
- (viii) ماں کا پہلے دنوں کا دودھ کیا کہلاتا ہے؟
الف۔ کولٹروم ب۔ کولٹروول ج۔ گلوکوز د۔ سیلولوز
- (ix) سبزیوں کو..... تکڑوں میں کاٹنا چاہیے۔
الف۔ چھوٹے ب۔ بڑے ج۔ درمیانے د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں
- (x) مندرجہ ذیل میں سے کس کو بغیر پکائے ہضم نہیں کیا جاسکتا؟
الف۔ سبزیاں ب۔ پھل ج۔ اناج د۔ دودھ
- (xi) شیر خوار بچوں کو کس عمر میں ضمنی غذائیں دینی چاہئیں؟
الف۔ ایک سے دو ماہ کی عمر میں ب۔ چھ سے بارہ ماہ کی عمر میں
ج۔ چار سے چھ ماہ کی عمر میں د۔ ایک سال کی عمر میں
- (xii) کھانے میں طبعی اور کیمیائی تبدیلیاں..... پیدا کرتی ہیں۔
الف۔ حفاظت ب۔ خرابی ج۔ ذائقہ د۔ رنگ

حاصل کردہ نمبر:

12

کل نمبر:

برائے ممتحن:

2017



FOOD AND NUTRITION SSC-II

StudentBounty.com

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) Write down the dietary requirements of Pre-school children.
- (ii) How many methods of cooking food are there? Also write their names.
- (iii) What is the importance of cleanliness before serving the meals?
- (iv) What are the principles of cooking pulses?
- (v) What is meant by daily dietary requirements?
- (vi) Write a short note on personal cleanliness in cooking food.
- (vii) What is the importance of cleanliness after Serving meals?
- (viii) Why is food cooked?
- (ix) How can the germs be controlled?
- (x) Write down the principles of cooking meat.
- (xi) Write down the dietary requirements of the adults.
- (xii) List the methods of tendering meat.
- (xiii) What is the importance of cleanliness of kitchen during the food preparation?
- (xiv) What is the effect of cooking on cereals?
- (xv) What is "Homogenization"?

SECTION – C (Marks 20)

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

- Q. 3 Write down the dietary requirements of Pregnant and Lactating women.
- Q. 4 Write in detail the factors causing food contamination.
- Q. 5 Write down the principles of cooking vegetables.

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) سکول جانے سے قبل والے بچوں کی غذائی ضروریات لکھیے۔ | (ii) خوراک پکانے کے کتنے طریقے ہیں؟ نام لکھیے۔ |
| (iii) کھانا پیش کرنے سے پہلے صفائی کی کیا اہمیت ہے؟ | (iv) والوں کو پکانے کے کیا اصول ہیں؟ |
| (v) روزانہ کی غذائی ضروریات سے کیا مراد ہے؟ | (vi) خوراک کی تیاری میں ذاتی صفائی پر مختصر نوٹ لکھیے۔ |
| (vii) کھانا پیش کرنے کے بعد صفائی کی کیا اہمیت ہے؟ | (viii) کھانا کیوں پکایا جاتا ہے؟ |
| (ix) جراثیم کا سبب باب کیسے کیا جاسکتا ہے؟ | (x) گوشت پکانے کے اصول لکھیے۔ |
| (xi) نوجوان افراد کی غذائی ضروریات تحریر کریں۔ | (xii) گوشت کو گھانے کے طریقوں کے نام لکھیے۔ |
| (xiii) خوراک کی تیاری کے دوران باورچی خانے میں صفائی کی کیا اہمیت ہے؟ | |
| (xiv) اناجوں کو پکانے سے ان پر کیا اثرات ہوتے ہیں؟ | (xv) متجانس کیا ہے؟ |

حصہ سوم (کل نمبر 20)

(2x10=20)

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

سوال نمبر ۳: حاملہ اور دودھ پلانے والی عورتوں کی غذائی ضروریات تحریر کریں۔

سوال نمبر ۴: کھانوں میں خرابی پیدا کرنے والے عوامل کے بارے میں تفصیل سے لکھیں۔

سوال نمبر ۵: سبزیاں پکانے کے اصول تحریر کریں۔