



Roll No.

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

Answer Sheet

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) Body is a \_\_\_\_\_.
- A. Complex machine                      B. Part  
C. Tool                                      D. None of these
- (ii) What is the source of taste and aroma in food?
- A. Sugar                      B. Almonds                      C. Fats                      D. Spices
- (iii) What is the time required to cook hard boiled egg?
- A. 8 – 10 minutes    B. 2 – 3 minutes    C. 5 – 8 minutes    D. 3 – 6 minutes
- (iv) Yeast produces \_\_\_\_\_ in food.
- A. Water                      B. Carbon dioxide    C. Oxygen                      D. None of these
- (v) Hair should be \_\_\_\_\_ properly while working in the kitchen.
- A. Tied                      B. Washed                      C. Dyed                      D. None of these
- (vi) Preliminary days breast milk is called \_\_\_\_\_.
- A. Glucose                      B. Cellulose                      C. Cholesterol                      D. Colostrum
- (vii) \_\_\_\_\_ is a fermented form of milk.
- A. Curd                      B. Tea                      C. Curry                      D. Cheese
- (viii) What per cent dietary intake of protein in children should consist of animal protein?
- A. 33%                      B. 44%                      C. 55%                      D. 66%
- (ix) How much increase in calories should a pregnant woman make?
- A. 100                      B. 200                      C. 300                      D. 500
- (x) Cough is **NOT** a symptom of \_\_\_\_\_.
- A. Food poisoning    B. Fever                      C. Sour throat                      D. Flu
- (xi) What is the minimum daily requirement of milk for a two years old baby?
- A. 1                      B. 2                      C. 3                      D. 4
- (xii) Chemical and Physical changes in food cause \_\_\_\_\_.
- A. Colour                      B. Taste                      C. Contamination    D. Preservation

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

12

**Marks Obtained:**

Roll 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: حصہ اول لازمی ہے۔ اس کے جوابات پرچے پر ہی دیے جائیں گے۔ اس کو پہلے بیس منٹ میں مکمل کر کے تاہم مرکز کے حوالے کر دیا جائے۔ کاٹ کر دوبارہ لکھنے کی اجازت نہیں۔ لیز پینل 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) جسم ایک \_\_\_\_\_ ہے۔
- الف۔ پیچیدہ مشین      ب۔ عضو      ج۔ پزہ      د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں
- (ii) کھانوں میں ذائقہ اور خوشبو کا باعث کیا ہے؟
- الف۔ چینی      ب۔ بادام      ج۔ چکنائی      د۔ مصالحے
- (iii) انڈاخت ابالنے کے لیے کتنا وقت درکار ہوتا ہے؟
- الف۔ 8 سے 10 منٹ      ب۔ 2 سے 3 منٹ      ج۔ 5 سے 8 منٹ      د۔ 3 سے 6 منٹ
- (iv) خمیر کھانوں میں \_\_\_\_\_ پیدا کرتا ہے۔
- الف۔ پانی      ب۔ کاربن ڈائی آکسائیڈ      ج۔ آکسیجن      د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں
- (v) باورچی خانے میں کام کرتے ہوئے بال \_\_\_\_\_ ہونے چاہئیں۔
- الف۔ بندھے ہوئے      ب۔ دھلے ہوئے      ج۔ رنگے ہوئے      د۔ درج شدہ میں سے کوئی نہیں
- (vi) ماں کا پہلے دنوں کا دودھ \_\_\_\_\_ کہلاتا ہے۔
- الف۔ گلوکوز      ب۔ سیلولوز      ج۔ کولسٹرول      د۔ کولسٹروم
- (vii) \_\_\_\_\_ دودھ کی خمیر شدہ شکل ہے۔
- الف۔ دہی      ب۔ چائے      ج۔ کری      د۔ پنیر
- (viii) بچوں کی غذا میں \_\_\_\_\_ فی صد پروٹین حیوانی پروٹین پر مشتمل ہونی چاہیے۔
- الف۔ 33      ب۔ 44      ج۔ 55      د۔ 66
- (ix) حاملہ عورت کو \_\_\_\_\_ زائدرارے لینے چاہئیں۔
- الف۔ 100      ب۔ 200      ج۔ 300      د۔ 500
- (x) کھانسی \_\_\_\_\_ کی علامت نہیں ہے۔
- الف۔ فوڈ پوائزنگ      ب۔ بخار      ج۔ گلا خراب      د۔ فلو
- (xi) دو سال کے بچے کو دن بھر میں کم از کم \_\_\_\_\_ کلوگرام دودھ پینا چاہیے۔
- الف۔ 1      ب۔ 2      ج۔ 3      د۔ 4
- (xii) کھانوں میں کیسیائی اور طبعی تبدیلیاں \_\_\_\_\_ پیدا کرتی ہیں۔
- الف۔ رنگ      ب۔ ذائقہ      ج۔ خرابی      د۔ حفاظت

--

حاصل کردہ نمبر:

12

کل نمبر:

برائے معائنہ:



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

- Write down the principles of cooking meat.
- Pulses and Rice should be washed as little as possible. Why?
- Write down the dietary requirements of an infant.
- How many calories are required for a middle aged person?
- What is the importance of cleanliness in food preparation?
- Write a short note on personal hygiene in preparing food.
- Write down the causes of food poisoning?
- What is meant by useable bacteria?
- Write down the method of preparing hard boiled egg.
- Write down the principles of cooking legumes.
- What is food poisoning?
- What is meant by Food contamination?
- Define Germs.
- List three methods of cooking food.
- What is oxidation?

## SECTION - C (Marks 20)

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

Q. 3 Write in detail the dietary requirements of Pregnant and Lactating women.

Q. 4 What points should be considered while cooking vegetables?

Q. 5 Write a detailed note on food borne diseases and their prevention.

## حصہ دوم (مُلک نمبر 33)

(11x3=33)

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

- گوشت پکانے کے اصول لکھیں۔ (ii)
  - نوزائیدہ بچے کی غذائی ضروریات لکھیں۔ (iii)
  - خوراک کی تیاری میں صفائی کی اہمیت کیوں ضروری ہے؟ (vi)
  - فوڈ پوائزننگ کی وجوہات لکھیں۔ (vii)
  - سخت انڈا اہلانے کا طریقہ لکھیں۔ (ix)
  - فوڈ پوائزننگ کیا ہے؟ (xi)
  - جراثیم کی تعریف کریں۔ (xii)
  - عمل تکید کیا ہے؟ (xv)
- دالوں اور چاول کو کم سے کم دھونا چاہیے۔ کیوں؟ (ii)
- درمیانی عمر کے شخص کو روزانہ کتنے حرارے چاہیے ہوتے ہیں؟ (iv)
- خوراک کی تیاری میں ذاتی صفائی پر مختصر نوٹ لکھیے۔ (vi)
- مفید بیکٹیریا سے کیا مراد ہے؟ (viii)
- دالیں پکانے کے اصول تحریر کریں۔ (x)
- غذا کی خرابی سے کیا مراد ہے؟ (xii)
- کھانا پکانے کے تین طریقے لکھیں۔ (xiv)

## حصہ سوم (مُلک 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 تفصیلاً لکھیے۔

سوال نمبر ۴: سبزیاں پکاتے وقت کن نقاط کو مد نظر رکھنا چاہیے؟

سوال نمبر ۵: غذا میں پیدا ہونے والی بیماریوں اور ان کے بچاؤ پر مفصل نوٹ لکھیں۔