63

Version No.				
2	0	2	4	1

ROLL NUMBER						

FOOD AND NUTRITION
SSC–II
SECTION – A (Marks 12)

Time allowed: 20 Minutes

Section – A is compulsory. All parts of this section are to be answered on this page and handed over to the Centre Superintendent. Deleting/overwriting is not allowed.

Do not use lead pencil.

حصہ اوّل لازمی ہے۔ اس کے جوابات اسی صفحہ پر دے کر ناظم مرکز کے حوالے کریں۔ کاٹ کر دوبارہ لکھنے کی اجازت نہیں ہے۔ لیڈ پنسل کا استعمال ممنوع ہے۔

Answer Sheet No. _____

ہر سوال کے سامنے دیے گئے، کریکولم کے مطابق درست دائرہ کو پُر کریں۔ **Invigilator Sign.** _____

Fill the relevant bubble against each question according to curriculum: **Candidate Sign.** _____

	Question سوال	A	B	C	D	A	B	C	D
1.	Blood pressure is also influenced by _____ level. بلڈ پریشر _____ کی وجہ سے بھی متاثر ہوتا ہے۔	Calcium کیلشیم	Iron لوہا	Vitamin A وٹامن A	Vitamin B وٹامن B	○	○	○	○
2.	Condensed milk is prepared by adding _____ to milk. کنڈنسڈ ملک تیار کرنے کے لیے دودھ میں کیا ڈالا جاتا ہے؟	Water پانی	Sugar چینی	Dry milk خشک دودھ	Salt نمک	○	○	○	○
3.	The egg white is _____ of the whole egg. انڈے میں سفیدی _____ فیصد ہوتی ہے۔	35.8%	40.5%	58.8%	68.8%	○	○	○	○
4.	In muscle tissue _____ is very high. پٹھوں کے ٹیشو میں _____ کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔	Vitamin B وٹامن بی	Iodine آیوڈین	Fats چربی	Protein پروٹین	○	○	○	○
5.	Fish is the best source of Vitamin E and: مچھلی وٹامن ای اور _____ کا بہترین ذریعہ ہے۔	Vitamin C وٹامن سی	Omega 3 fatty acid اومیگا 3 فیٹی ایسڈ	Vitamin B وٹامن بی	Vitamin K وٹامن کے	○	○	○	○
6.	Most of the fruits are very low in: زیادہ تر پھلوں میں _____ بہت کم ہوتی ہے۔	Protein پروٹین	Vitamin C وٹامن سی	Carbohydrates کاربوہائیڈریٹس	Vitamin B وٹامن بی	○	○	○	○
7.	There are _____ types of meat. گوشت کی _____ اقسام ہیں۔	2	3	4	5	○	○	○	○
8.	One teaspoon of brown sugar provides: ایک چائے کا چمچ گڑ _____ کیلوریز (توانائی) دیتا ہے۔	5	10	15	20	○	○	○	○
9.	The spoiling of fish starts from its: مچھلی کا گلنا سڑنا اس کی / کے _____ کی طرف سے شروع ہوتا ہے۔	Eye آنکھ	Head سر	Stomach پیٹ	Tail دم	○	○	○	○
10.	Which one is the best source of vitamin C? وٹامن سی کا بہترین ذریعہ _____ ہے۔	Pineapple اناس	Milk دودھ	Meat گوشت	Banana کیلا	○	○	○	○
11.	Fresh fish gills are _____ in colour. تازہ مچھلی کے گلپھڑے _____ رنگ کے ہوتے ہیں۔	Gray گرے	Brown براؤن	Red سرخ	Black کالے	○	○	○	○
12.	The cooking oil can be used only _____ for frying. فرائنگ کے لیے کوکنگ آئل کا استعمال صرف _____ دفعہ کیا جا سکتا ہے۔	Five times پانچ	Twice دو	Thrice تین	Four times چار	○	○	○	○

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. Write your answers neatly and legibly.

SECTION – B (Marks 33)

Q. 2 Write brief answers of any ELEVEN parts. **(11 x 3 = 33)**

(i) What is the difference between fats and oil?
(ii) Write any three principles of purchasing food.
(iii) How can fresh egg be identified?
(iv) Write the method of storing meat.
(v) Enlist any three kitchen safety measures.
(vi) Why are pulses/cereals cooked?
(vii) What is the nutritional need of lactating mother?
(viii) What are the reasons of low appetite in pre school children?
(ix) Write down the tips to prevent malnutrition.
(x) How can wastage of food be prevented in the world?
(xi) What is meant by pasteurization?
(xii) Why is food preserved?
(xiii) How is pickle made?
(xiv) Differentiate between perishable and non-perishable foods.
(xv) Briefly explain "Kitchen hygiene".

SECTION – C (Marks 20)

Note: Attempt any TWO questions. **(2 x 10= 20)**

Q. 3 Write detailed notes on: a. Moulds b. Yeast
Q. 4 Write in detail about different cooking methods.
Q. 5 What are the dietary needs of infants? Plan a one day menu for infants.

حصہ دوئم (کُل نمبر 33)

سوال نمبر ۲: مندرجہ ذیل میں سے کوئی سے گیارہ (11) اجزاء کے مختصر جوابات لکھیں: **(11x3 = 33)**

(i) چربی اور آئل میں کیا فرق ہوتا ہے؟
(ii) خوراک کی خریداری کے کوئی سے تین اصول لکھیں۔
(iii) تازہ انڈے کی کیا پہچان ہے؟
(iv) گوشت کو کس طرح محفوظ رکھ سکتے ہیں؟
(v) باورچی خانہ میں اختیار کی جانے والی کوئی سی تین احتیاطی تدابیر لکھیں۔
(vi) اناج اور دالیں کیوں پکائی جاتی ہیں؟
(vii) دودھ پلانے والی ماں کی غذائی ضروریات لکھیں۔
(viii) نرسری سکول جانے والے بچوں میں کم کھانے (بھوک نہ لگنا) کی وجوہات لکھیں؟
(ix) غذائیت کی کمی (میل نیوٹریشن) کو ختم کرنے کے لیے کیا کرنا چاہیے؟
(x) دنیا میں خوراک کے ضیاع کو کس طرح کم کیا جاسکتا ہے؟
(xi) پیسچرائیزیشن سے کیا مراد ہے؟
(xii) خوراک کو کیوں محفوظ کیا جاتا ہے؟
(xiii) اچار کیسے بنایا جاتا ہے؟
(xiv) جلد خراب ہونے والی خوراک اور جلد خراب نہ ہونے والی خوراک میں کیا فرق ہے؟
(xv) کچن ہائی جین کی مختصر وضاحت کریں۔

حصہ سوئم (کُل نمبر 20)

(کوئی سے دو سوال حل کیجیے۔) **(2x10=20)**

سوال نمبر ۳: درج شدہ پر تفصیلی نوٹ لکھیں۔ الف۔ مولڈ (Moulds) ب۔ خمیر (Yeast)
سوال نمبر ۴: کھانا پکانے کے مختلف طریقوں پر تفصیلی نوٹ لکھیں۔
سوال نمبر ۵: شیر خوار بچوں کی غذائی ضروریات کیا ہوتی ہیں؟ تفصیل سے بیان کریں۔ نیز شیر خوار بچوں کے لیے ایک دن کا مینو بنائیں۔