

173

FOOD AND NUTRITION

TIME ALLOWED: 1.45 Hours

SUBJECTIVE حصہ انشائیہ

وقت = 1.45 گھنٹے

MAXIMUM MARKS: 48

کل نمبر = 48

نوٹ - جوابی کاپی پر وہی سوال نمبر اور جزو نمبر درج کیجیے جو کہ سوالیہ پرچے میں درج ہے۔
Write same question number and its part number on answer book, as given in the question paper.

SECTION-I حصہ اول

2. Attempt any five parts.

10 = 2 x 5

سوال نمبر 2- کوئی سے پانچ اجزاء کے جوابات تحریر کیجیے۔

- (i) Write the effects of cooking on egg. انڈے پر پکانے کے اثرات لکھیے۔
(ii) How can the nutrients of fruits be saved? پھلوں کی غذائیت کو کیسے برقرار رکھ سکتے ہیں؟
(iii) Write down the names of methods of cooking meals. کھانے پکانے کے طریقوں کے نام لکھیے۔
(iv) Write the method to fry food. خوراک کو تیلے کا طریقہ لکھیے۔
(v) How can the nutrition of meat be saved/maintained? گوشت کی غذائیت کو کیسے برقرار رکھا جاسکتا ہے؟
(vi) Write the nutrient needs of infants. شیر خوار بچوں کی غذائی ضروریات لکھیے۔
(vii) What is meant by acute malnutrition? شدید کم غذائیت سے کیا مراد ہے؟
(viii) How can malnutrition be overcome? غذائی قلت برکے قابو پایا جاسکتا ہے؟

3. Attempt any five parts.

10 = 2 x 5

سوال نمبر 3- کوئی سے پانچ اجزاء کے جوابات تحریر کیجیے۔

- (i) Write down the nutrients needed for good health. اچھی صحت کے لیے درکار غذائی اجزاء لکھیے۔
(ii) What is meant by innovation in food? کھانوں میں جدت سے کیا مراد ہے؟
(iii) Plan a menu for birthday celebration. سالگرہ کی تقریب کے لیے مینو پلان کیجیے۔
(iv) Write the characteristics of menu. مینو کی خصوصیات تحریر کیجیے۔
(v) What is meant by dietary needs of vulnerable groups? حساس گروہوں کی غذائی ضروریات سے کیا مراد ہے؟
(vi) Write a note on table decoration in formal meal. رسمی کھانوں میں میز کی چٹاوت پر نوٹ لکھیے۔
(vii) Write the arrangement of pots in eastern way on the table. میز پر مشرقی طریقے میں برتنوں کی ترتیب تحریر کیجیے۔

4. Attempt any five parts.

10 = 2 x 5

سوال نمبر 4- کوئی سے پانچ اجزاء کے جوابات تحریر کیجیے۔

- (i) How many styles are there to serve meal in tray? ٹرے میں کھانا پیش کرنے کے کتنے طریقے ہیں؟
(ii) Write down eating habits/methods. کھانا کھانے کے طریقے لکھیے۔
(iii) Write two benefits to preserve food. غذاؤں کو محفوظ کرنے کے دو فوائد لکھیے۔
(iv) What is meant by mechanical damage? میکانیکی نقصان سے کیا مراد ہے؟
(v) Write down the use of cold storage on commercial level. تجارتی بیانیے پر سرد خانوں کا استعمال لکھیے۔
(vi) Write the harmful micro-organisms. نقصان دہ خورد ناسیے لکھیے۔
(vii) What are the intentional additives? ارادی آمیزی اجزاء کون سے ہوتے ہیں؟

SECTION-II حصہ دوم

NOTE: Attempt any two questions.

18 = 9 x 2

نوٹ - کوئی سے دو سوالات کے جوابات تحریر کیجیے۔

5. How can we minimize nutrient loss during cooking? ہم پکانے کے دوران غذائیت کو ضائع ہونے سے کیسے بچا سکتے ہیں؟
6. Define menu plan. Also plan a menu for middle income family. مینو پلاننگ کی تعریف کیجیے۔ نیز درمیانی آمدنی والے خاندان کے لیے مینو پلان کیجیے۔
7. Define incidental additives. Explain food preservatives. اتفاقی آمیزی اجزاء کی تعریف کیجیے۔ غذاؤں کو محفوظ کرنے والے اجزاء تفصیلاً لکھیے۔

FOOD AND NUTRITION

TIME ALLOWED: 15 Minutes

OBJECTIVE حصہ معروضی

غذا اور غذائیت

وقت = 15 منٹ

MAXIMUM MARKS: 12

کل نمبر = 12

نوٹ۔ ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A، B، C اور D دیئے گئے ہیں۔ جوابی کاپی پر ہر سوال کے سامنے دیئے گئے دائروں میں سے درست جواب کے مطابق متعلقہ دائرہ کو مارکر یا پین سے بھر دیجئے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو بھر کرنے یا کاٹ کر بھر کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہوگا۔ دائروں کو بھر نہ کرنے کی صورت میں کوئی نمبر نہیں دیا جائے گا۔ اس سوالیہ پرچہ پر سوالات ہرگز حل نہ کریں۔

Note: you have four choices for each objective type question as A, B, C and D. The choice which you think is correct, fill that bubble in front of that question number, on bubble sheet. Use marker or pen to fill the bubbles. Cutting or filling two or more bubbles will result in zero mark in that question. No credit will be awarded in case BUBBLES are not filled. Do not solve questions on this sheet of OBJECTIVE PAPER.

Q.No.1

سوال نمبر 1-

- (1) It does not digest without cooking: (1) پکائے بغیر ہضم نہیں ہوتیں۔
 (A) Capsicum شملہ مرچ (B) Carrots گاجرین (C) Mint پودینہ (D) Grains دالیں
- (2) Over cooking of milk makes 'the _____' hard: (2) دودھ کو زیادہ پکانے سے سخت ہو جاتی ہے۔
 (A) Minerals نمکیات (B) Vitamin وٹامن (C) Protein پروٹین (D) Carbohydrate نشاستہ
- (3) Cooked lentils provide the body: (3) پکی ہوئی دالیں جسم کو مہیا کرتی ہیں۔
 (A) Protein پروٹین (B) Vitamin وٹامن (C) Fat چربی (D) Minerals نمکیات
- (4) Elders need more _____ to maintain their health. (4) معمر افراد کو صحت برقرار رکھنے کے لیے زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔
 (A) Carbohydrates کاربوہائیڈریٹس (B) Vitamin وٹامن (C) Fat چکنائی (D) Sweets میٹھی چیزیں
- (5) Pakistan is the _____ largest producer of wheat in Asia. (5) پاکستان گندم کی پیداوار میں ایشیا کا _____ بڑا ملک ہے۔
 (A) First پہلا (B) Second دوسرا (C) Third تیسرا (D) Fourth چوتھا
- (6) Interval between meals should be: (6) کھانوں کا درمیانی وقفہ ہونا چاہیے۔
 (A) Three hours تین گھنٹے (B) Four hours چار گھنٹے (C) Five hours پانچ گھنٹے (D) Six hours چھ گھنٹے
- (7) The baby may be given extra food: (7) بچے کو اضافی غذا دی جانی ہے۔
 (A) In the age of three months تین ماہ کی عمر میں (B) In the age of four months چار ماہ کی عمر میں
 (C) In the age of five months پانچ ماہ کی عمر میں (D) In the age of six months چھ ماہ کی عمر میں
- (8) Western styles of meal service are: (8) مغربی طریقے سے کھانا پیش کرنے کے انداز ہیں۔
 (A) Two دو (B) Three تین (C) Four چار (D) Five پانچ
- (9) The kinds of micro-organisms are: (9) جراثیموں کی قسمیں ہیں۔
 (A) Two دو (B) Three تین (C) Four چار (D) Five پانچ
- (10) Very important in formal meals is: (10) رسمی کھانوں میں بہت اہم ہے۔
 (A) Taste of meal کھانوں کا ذائقہ (B) Menu کھانوں کی فہرست (C) Table decoration میز کی سجائو (D) Venue جگہ
- (11) The sick person should be given food: (11) بیمار شخص کو کھانا پیش کرنا چاہیے۔
 (A) In tray ٹرے میں (B) On trolley ٹرالی میں (C) On table میز پر (D) On meal mat دسترخوان پر
- (12) Without microscope, it cannot be seen: (12) خوردبین کے بغیر نہیں دیکھا جاسکتا۔
 (A) Micro-organisms خوردنیے (B) Mold کھپوندی (C) Yeast خمیر (D) Insects کیڑے مکوڑے

BOARD OF INTERMEDIATE AND SECONDARY EDUCATION, MULTAN

OBJECTIVE KEY FOR SSC ANNUAL EXAMINATION, 2022.

Name of Subject: Food and Nutrition Session: _____

10/16
A/22
175

Q.Nos	Paper Code	Paper Code	Paper Code	Paper Code
	3771			
1	D			
2	C			
3	A			
4	B			
5	C			
6	C			
7	B			
8	A			
9	B			
10	C			
11	A			
12	A			
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

سرٹیفکیٹ بابت صحیح سوالیہ پرچہ امارنگ Key

ہم نے مضمون غذائے و غذائیت پرچہ حتم گروپ میٹرک سالانہ امتحان 2022ء کا سوالیہ پرچہ انشائیہ و معروضی (Subjective & Objective) کو بنظر ملاحظہ چیک کر لیا ہے یہ پرچہ Syllabus کے عین مطابق Set کیا گیا ہے۔ اس سوالیہ پرچہ میں کسی قسم کی کوئی غلطی نہ ہے۔ ہم نے سوالیہ پرچہ کا اردو اور انگریزی Version بھی چیک کر لیا ہے۔ یہ Version آپس میں مطابقت رکھتے ہیں۔ نیز اس پرچہ کی معروضی (MCQs) Key کی بابت تصدیق کی جاتی ہے کہ اس میں بھی کسی قسم کی کوئی غلطی نہ ہے۔ مزید یہ کہ ہم نے Key بنانے سے متعلق دفتر کی جانب سے تیار کردہ ہدایات وصول کر کے ان کا بغور مطالعہ کر لیا ہے اور ان کی روشنی میں Key بنائی ہے۔ نیز سب ایگزامینرز کیلئے تفصیلی مارنگ ہدایات / مارنگ سکیم Rubrics بھی تیار کر دی گئی ہیں۔

Prepared & Checked By:

Dated: 14-05-22

S.#	Name	Designation	Institution	Mobile No	Signature
1	Dilshad Begum	SSS (Rtd)	e.e. H.S.S. Suras Mirani Multan	03008630336	
2					
3					
4					