



Marks 10)

Time Allowed: 15 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.

ROLL NUMBER					
0	0	0	0	0	0
1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9

Version No.			
0	0	0	0
1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3
4	4	4	4
5	5	5	5
6	6	6	6
7	7	7	7
8	8	8	8
9	9	9	9

Candidate Sign. \_\_\_\_\_

Invigilator Sign. \_\_\_\_\_

Q1. Fill the relevant bubble against each question. Each part carries one mark

Sr No	Question	A	B	C	D	A	B	C	D
i	Food Which are rich in _____ are good for hair and nails. بالوں اور ناخنوں کے لئے _____ سے بھرپور خوراک اچھی ہوتی ہے	Fats چکنائی	Carbohydrate نشاستہ	Protein پروٹین	Minerals and vitamin معدنیات اور وٹامن	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ii	A unite of measuring energy is : درج شدہ میں سے توانائی کی اکائی کیا ہے؟	Kilogram کلوگرام	Gram گرام	Kilocalories کلوکلوری	Milligram ملی گرام	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
iii	Which vitamin plays an important role in immune system? کونسا وٹامن قوت مدافعت بڑھانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے؟	Vitamin A وٹامن A	Vitamin B وٹامن B	Vitamin C وٹامن C	Vitamin D وٹامن D	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
iv	Micro minerals include: میکرو منرل میں _____ شامل ہے۔	Calcium کیلشیم	Iron آئرن	Zink زنک	Iodine آئوڈین	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
v	What Percentage of phosphorus in the body is found in bones? جسم کا _____ فیصد فاسفورس ہڈیوں کے اندر موجود ہوتا ہے۔	75	65	85	95	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
vi	Deficiency disease of _____ is anemia. کس کی کمی سے ایسیمیائی بیماری ہوتی ہے۔	Zink زنک	Iodine آئوڈین	Calcium کیلشیم	Iron آئرن	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
vii	All of the following are sources of protein EXCEPT: درج شدہ میں سب پروٹین ذرائع ہیں سوائے	Liver جگر	Starch سٹارج	Fish مچھلی	Heart دل	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
viii	Chemical name of vitamin B-2 is: وٹامن B-2 کا کیمیائی نام کیا ہے؟	Thiamine تھامین	Niacin نیاکسین	Riboflavin ریبوفلیوین	Folic Acid فولک ایسڈ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ix	Xerophthalmia is deficiency disease of vitamin: زیر وٹھیلیا کس وٹامن کی کمی کی بیماری ہے؟	Vitamin A وٹامن A	Vitamin B وٹامن B	Vitamin C وٹامن C	Vitamin D وٹامن D	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
x	Which of the following is rich in fiber? درج شدہ میں سے کیا ریشے سے بھرپور ہے	Fish مچھلی	Starch سٹارج	Meat گوشت	Barley بارلے	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



## FOOD AND NUTRITION SSC-1 (Curriculum 2006)

Time allowed: 2.45 hours

Total Marks Section B and C: 50

---

Note: Answer all parts from Section 'B' and all questions from Section 'C' on the Provided Sheet.

Write your answers on the allotted/ given spaces.

---

### SECTION-B ( Marks 3X10 = 30)

Q.2 Write brief answers of any Ten parts.

- (I) What is the effect of nutrition on growth of children?
- (II) Enlist the signs of good and poor nutrition.
- (III) What is the effect of taking excessive amount of carbohydrates?
- (IV) Write functions of thiamine in the body.
- (V) What is 4D's disease?
- (VI) State function of vitamin C in the body.
- (VII) What is Rickets?
- (VIII) Briefly describe the functions of calcium in the body.
- (IX) Compare macronutrients and micronutrients.
- (X) Write down the table manners.
- (XI) Write down functions of fats in the body.
- (XII) State functions of iodine in the body.
- (XIII) What factors affect energy requirements of different individuals?

### SECTION-C (20)

Note: Attempt any Two questions. All questions carry equal marks.

(2X10=20)

Q.3 Write a note on protein with following headings/

- (a) Functions      (b) Deficiency      (c) Food sources

Q.4 Explain different patterns/styles of food service.

Q.5 What is a balanced diet? What is its importance? What are food groups?

حصہ دوم (کل نمبر 30)

(10x3=30)

مندرجہ ذیل میں سے کوئی سے دس (10) اجزاء کے مختصر جوابات لکھیں:

سوال نمبر 3:

- i. بچوں کی نشوونما پر غذائیت کا کیا اثر ہوتا ہے
- ii. بھرپور زائیت اور غرائیت کی کمی کی نشانیاں لکھیں۔
- iii. نشاستہ زادہ مقدار میں لینے سے جسم پر کیا اثرات ہوتے ہیں
- iv. تھایامین کے جسم میں افعال لکھیں۔
- v. "فورڈی" (4D's) کی بیماری کیا ہے؟
- vi. وٹامن سی کے جسم کے افعال لکھیں۔
- vii. ریکٹس کیا ہے؟
- viii. جسم میں کیشیم کے افعال مختصر لکھیں۔
- ix. میکرونیوٹریٹس اور مائیکرونیوٹریٹس میں موازنہ کریں۔
- x. کھانا کھانے کے اداب لکھیں۔
- xi. چکنائی کے جسم میں افعال لکھیں۔
- xii. جسم میں آئیوڈین کے افعال لکھیں۔
- xiii. کن وجوہات کی بناء پر لوگوں کی توانائی حاصل کرنے کی ضروریات مختلف ہوتی ہیں

حصہ سوم (کل نمبر 20)

(2X10=20)

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

- سوال نمبر 3۔ درجہ ذیل عنوانات کے ساتھ پروٹین پر نوٹ لکھیں: (الف) افعال (ب) کمی کے اثرات (ج) خوراک کے ذرائع
- سوال نمبر 4۔ کھانا پیش کرنے کے مختلف طریقوں کی وضاحت کریں۔
- سوال نمبر 5: متوازن غذا کیا ہے؟ متوازن غذا کی اہمیت کیا ہے غرائی کروہ کیا ہے؟