ON THE WILL DIANT AND THE ROLL OF THE PROPERTY	Roll No.
SIAMABAD A	Sig. of Candidate

Answer Sheet No	45
Sig. of Invigilator	

FOOD AND NUTRITION SSC-I SECTION - A (Marks 12)

ΓE:	it s	hould	be completed	in the	first 20 minutes ed. Do not use lea	and	handed over to	the C	e question paper itse Centre Superintender			
	Circle	the co	rrect option i.e	e. A / B /	C / D. Each part	carries	one mark.					
	(i)		is an imp	ortant fo	od nutrient.							
		A.	Proteins	В.	Apple	C.	Spoon	D.	Rice			
	(ii)	A hea	althy person do	es not	readily.							
		A.	Fatigued	B.	Walk	C.	Sleep	D.	Runs			
	(iii)	99%	of i	s found in	n bones and teeth.							
		A.	Fats	В.	Proteins	C.	Carbohydrates	D.	Calcium			
	(iv)		is require	ed to mal	ke <mark>Ha</mark> emoglobin ir	the bo	ody.					
		A.	Iron	B.	Calcium	C.	lodine	D.	Fats			
	(v)	Milk	gets	by the a	iddition of acidic in	gredie	nts.					
		A.	Sweet	В.	Saltish	C.	Bitter	D.	Sour			
	(vi)	Resis	stance power pr	otects us	s from:							
		A.	Developmer	ıt		B.	Calories					
		C.	Micro organi	sms		D.	Both A and B					
	(vii)	Fats	are the compou	ind of:								
		A.	Carbon, Hyd	Irogen ar	nd Oxy g en	B.	Only Carbon di	oxide				
		C.	Only Oxyger	1		D.	Sugar					
	(viii)		are only	found in	milk.							
		A.	Lactose	B.	Carbohydrates	C.	Glycerol	D.	Fats			
	(ix)	Defic	iency of fats ca	uses	disease.							
		A.	Exema	B.	Eyes	C.	Fever	D.	Bones			
	(x)	1 gra	m of carbohydr	ates yield	lcalor	ies.						
		A.	4	В.	5	C.	10	D.	Zero			
	(xi)	Menu	planning is a _		_ process.							
		A.	Easy	В.	Complex	C.	Difficult	D	Dirty			
	(xii)	Usua	Ily there are		methods of serving	ig mea	ſ.					
		A.	4	В.	6	C.	3	D.	2			

Marks Obtained:

Roll No.	Answer Sheet No.	Brown This Charles 4400 CC Co.
Sig of Candidate:	Sig. of Invigilator:	THE STAMPS NOT THE ST

(i) المناسب ا	غذا اور غذائيت				
(i) المناف المن	حقیداوّل (گل	نبر12)			
(i) الف الكيات الف الكيات الف الكيات الكيات الكيات الكيات الكيات الله الله الله الله الله الله الله ال	دیے جائیں مے اس کو پہلے ہیں منٹ میں مکمل	رکے ناظم مرکز کے	چوا کے کرویا جائے ۔ کاٹ کرو	ووباره لكصنے كى اجا	ازت نبیں ہے۔لیڈ پنسل کا استعمال ممنو
الف الف الميات الف الكومة الف	اج 1 و میں سے درست جواب <i>کے گر</i> د دا	زه لگائیں۔ہ	رجز و کاایک نمبر ہے۔		
(ii) ایک صحت مندانسان جلدی نوانسان جلدی نوانس الف به منحلت المنحل به منحلت الف به منحل المنه به منطق المنه	ئى جزو ہے۔				
الف تنمكن (۱۱۱) الن يكنائى (۱۷) الف ف فراد (۱۷) رش غذائى آ ميزش دود (۷) الف تيمين الف (۷۱) الف تيمين (۱۲)	ب. سيب	ٿ-	<i>Ş</i> .	-:	حياول
(iii) الف يكنائى (iv) الف ف فااد الماد الفاد الماد الفاد الفاد الماد الفاد المالك كا كا الف الفاد الفاد المالك كا كا الفاد المالك كا كا الفاد المالك كا كا الفاد المالك كا كا الفاد المالك كا المالك ك					
الف يكنائي الف ف الف الف الف الف الف الف الف الف ال	ب۔ چتا	<u>ٿ</u> ۔	سوتا	-3	بماكنا
(iv) الف ف فراد الف ف فراد (v) الف م فرائ آميزش الدود الف م ميشا (vi) الف م نشوه فما الف م كاربن المبيد (vii) الف م كاربن المبيد الف م كاربن المبيد الف م كاربن المبيد (vii) عيمنائي كي كي المسوف السيحور الف م الف م المبيد الف م المبيد كاربا المبيد الف م المبيد كاربا المبيد كاربا المبيد الف م كاربا المبيد كاربا كار	مقدار ہڈیوں اور دانتوں میں پائی جاتی ہے۔				
الف فراد (۷) ترش غذا کی آمیزش سے دود الف میشی (۷) قوت مدافعت جمیں (۷) الف میشی (۷۱) چکنائی یا روغنیات الف کی کی میشی (۷۱۱) الف میشی (۷۱۱) الف میشی (۷۱۱) الف میشی کی سے الف السیحن (۷۱۱) الف میشی کی کی سے الف (۱۲) الف میشی کی کی سے الف (۱۲) الف میشی کی کی سے الف (۲۲) الف میشی کی	ب۔ کمیات	ئ-	نشاسته	_3	ليكثيم
(۷) ترش غذا کی آمیزش سے دود الف۔ بیٹھا (۷) قوت مدافعت جمیں (۷) چکنائی یا روغنیات الف۔ کاربن ،ہائیڈ (۷) چکنائی یا روغنیات الف۔ کاربن ،ہائیڈ (۷) چکنائی کی کی سے الف۔ لیکٹوز الف۔ لیکٹوز (۱۲) چکنائی کی کمی سے الف۔ ایگزیمہ کی الف۔ ایگزیمہ کی الف۔ ایگزیمہ ک	لوبن بنانے کے کام آتا ہے۔				
الف - بیشی (۷۱) توت مدافعت بهمیں الف - نشوونما (۷۱) پیکنائی یا روندیات الف - کاربن ، بائیڈ بخت حصرف آسیجن (۷۱۱) الف - صرف آسیجن الف - کیگوز (۷۱۱) الف - کیگوز (۱۲) بیکنائی کی کمی سے الف - الیگوز (۱۲) الف - کیگوز (۱۲) الف - کیگوز (۲۲) الف - کیگوز (۲۲) الف - کیگیزیمه کی الف الف - کاربام مقدار – الف - کاربام مقدار – الف - کاربا میشداد – کاربا کیگیزیمه کیربا کیر	ب۔ کیکشیم	-&	آبوذين	٠.)	کچنائی
(۷۱) توت مدافعت بممیں الف۔ تشوونما (۷۱) چکنائی یا رونمنیات الف۔ کاربن ، ہائیڈ علی (۷۱۱) چکنائی یا رونمنیات حرف آسیجن الف۔ صرف آسیجن الف۔ لیکٹوز (۱۲) چکنائی کی کمی ہے۔ الف۔ لیکٹوز الف۔ ایگیزیمہ کی الف۔ ایگیزیمہ کی الف۔ ایگیزیمہ کی الف۔ کارام مقدارے الف۔ کا الف کا کی کا الف کا کا الف کا کا کا کا کی کا					
الف ـ نشوونما (Vii) چكنائى يارونمنيات ـ الف ـ كاربن ، بائية بخ ـ صرف آسيجن (Viii) ـ بلغوز ـ مرف آسيجن الف ـ ليكوز و لف ـ ليكوز (ix) چكنائى كى كى ـ مي ـ اللف ـ الميزيمه كى الف ـ لاناسته كى المي الرام مقدار ـ المف ـ 4	ب۔ نمکین	ئ۔	کڙوا	_2	كمينا
(vii) چکنائی یا روندیات الف. کاربن ، مهائیڈ بخد صرف آسیجن (viii) الف. صرف آسیجن الف. الف. ایکوز (ix) چکنائی کی کمی ہے الف. ایگزیمہ کی الف. ایگزیمہ کی الف. ایگزیمہ کی الف. کارام مقدار الف. کا کھی۔ الف. کارام مقدار ہے کا کھی۔ الف. کارام مقدار ہے کا کھی۔ کارام مقدار ہے کا کھی۔ کے الف. کے کہا کھی۔ کے کارام مقدار ہے کیا گئی ہے کیا گئی گئی ہے کے کارب کیا گئی ہے کارب کیا گئی ہے کارام مقدار ہے کارب کیا گئی ہے کیا گئی ہے کیا گئی ہے کیا گئی ہے کارب کیا گئی ہے کارب کیا گئی ہے کارب کیا گئی ہے کارب کیا گئی ہے کہا گئی ہے کارب کیا گئی ہے کہا گئی ہے کارب کیا گئی ہے کہا گئی ہے کارب کیا گئی ہے کارب کیا گئی ہے کہا گئی ہے کارب کیا گئی ہے کارب کیا گئی ہے کارب کیا گئی ہے کارب کیا گئی ہے کہا گئی ہے کہ					
الف. كاربن ، بائيدُ ن- صرف آسيجن (Viii) الف. ليكوز (ix) چكنائى كى كى سے الف. ایگریمدک الف. ایگریمدک (X) نشاسته كی ایک گرام مقدار	ب۔ حراروں	ٿ-	جراثيم	_;	الف اور ب دونون
ن- صرف آسیجن (Viii) الف- لیکوز (ix) چکنائی ک کی سے الف- ایگزیمه ک نثاشته کی آیک گرام مقدار الف- کا آیک گرام مقدار	کامرکب ہیں۔				
(۷۱۱۱) الف صرف الف كينوز (۱x) پيكنائى كى كى	و سمين برآ سيجن		صرف کار بن ڈ ائی آ	آ كساكية	
الف_ کیکوز (ix) چکنائی کی کی سے الف_ ایگریمدک نثاشته کی آیک گریمدک نثاشته کی آیک گرام مقدار _		_3	چینی		
(ix) چکنائی ک کی ہے۔ الف۔ ایگزیمہ ک نثاشتہ کی آیک گرام مقدارے الف۔ 4	میں پائے جاتے ہیں۔				
الف۔ ایگزیمہ کی نثانت کی آیک گرام مقدارے الف۔ 4	ب۔ نشاستہ	ئ-	گلیسرول	-3	چ <i>َ</i> لنائی
(x) نثائة کی اَیک ٔ گرام مقدارے الف۔ 4	بیماری الاحق ہوسکتی ہے۔				
الف ـ 4	ب۔ ہنگھول کی	ئ-	بخار کی	_3	ې <i>ژبون</i> کې
	حرارے ملتے ہیں۔				
101. 305 63 105	5	ئ.	10	_ !	سفر
(xi) خوراک فی منصوبه بندی ایک	عمل ہے۔				
الف آسان	ب پیچیده	ئ-	مشكل	2	منتخرير و
(xii) کھانا چیش کرنے کے عموماً_	طريقے ہيں -				
الف_ چار	عَقِ	ۍ.	تىمىن مىرى	وب	5.2



FOOD AND NUTRITION SSC-I

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

- (i) What is meant by 3 Gs?
- (ii) Define nutrition.
- (iii) What is meant by Menu planning?
- (iv) What types of flower arrangement is suitable for eastern style of meal service?
- (v) What are the foods of protection for body?
- (vi) Which types of foods can be included in breakfast?
- (vii) Define essential amino acids.
- (viii) What is meant by unsaturated fats?
- (ix) Write down the functions of water in the body.
- (x) How many percent calories should be present in breakfast, lunch and dinner?
- (xi) Write down the types of Vitamins.
- (xii) Write down the functions of lodine in the body.
- (xiii) Write down the sources of Vitamin B complex.
- (xiv) Explain the advantages of menu planning.
- (xv) What is meant by good food habits?

SECTION - C (Marks 20)

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

(2x 10 = 20)

- Q. 3 Write a comprehensive note about functions of food in our body.
- Q. 4 Write in detail about the basic three food groups.
- Q. 5 Which points should be kept in mind while eating food?

---- 1SA 1614 ----

غذا اور غذائيت ايس ايس سي-١



رت: 2:40 گھنٹے کی نمبر حتیہ دوم اور سوم 53

نوٹ: حصّہ دوم اور سوم کے سوالات کے جوابات علیحدہ سے مہیا کی ٹی جوابی کا بی پردیں۔ حصّہ دوم میں سے گیارہ (11) اجزاء اور حصّہ سوم میں سے کوئی سے دو (2) سوال حل کریں۔ ایکٹراشیٹ (Sheet-B) طلب کرنے پرمہیا کی جائے گی۔ آپ کے جوابات صاف اور واضح ہونے جاہیں۔

حته دوم (گل نمبر33)

سوال نمبرا: مندرجه ذیل میں ہے کوئی ہے گیارہ (11) اجزاء کے تین سے چارسطروں تک محدود جوابات کھیں:

(i) 3Gs کیامراد ہے؟

(ii) غذایت کی تعریف کریں۔

(iii) مینوبلاننگ ہے کیامراد ہے؟

(iv) مجواول کی آرائش شرقی طریقے سے کھانا پیش کرنے میں کس طرح کرنی جا ہے؟

(٧) جسم کی محافظ غز ائیں گون کون ی ہیں؟

(Vi) نا شق میں کون کون ی غذا کمیں شامل کرنی چاہیں؟

(vii) فنروری آمینوایسڈ کی تعریف کریں۔

(viii) نیرسیرشده روغنیات سے کیام راد ہے؟

(ix) جسم میں یانی کے افعال تحریر کریں۔

(x) ناشتے ، ووپیر کے کھانے اور رات کے کھانے میں کتنے فیصد حرارے ہونے جاہیں؟

(xi) حیاتین کی اقسام گلھیں۔

(xii) ہوڈین کے ہمارے جسم میں افعال تحریر کریں۔

(xiii) حیاتین بی کے ذرائع تحریر کریں۔

(XIV) مینوپلاننگ کے فوائد کھیں۔

(xv) اليهي غذائي عادات ہے كيام او ہے؟

حتەسوم (گل نمبر20)

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

(2x10=20)

(11x3=33)

سوال نمبر ہو: جہم میں غذاک افعال کے بارے میں جامع نوٹ کھیں۔ سوال نمبر ہم: غذا کے تین بنیادی گروہوں پر مفصل نوٹ کھیں۔

سوال نمبره: كمانا كهات وقت كن نقاط كاخيال ركهنا ضروري يه؟

-----1SA 1614 -----