

BOARD OF INTERMEDIATE AND SECONDARY EDUCATION, MULTAN
OBJECTIVE KEY FOR SSC SUPPLY EXAMINATION, 2020.

Name of Subject: F. N

Session: Annual 2020

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

سرٹیفکیٹ بابت صحیح سوالیہ پرچہ امارکنگ Key

ہم نے مضمون غذا و غذائیت پرچہ سکینڈ گروپ سرٹیفکیٹ سکیم مینور میٹرک ضمنی امتحان 2020 کا سوالیہ پرچہ انشائیہ و معروضی (Subjective & Objective) کو بنظر عین 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 مارکنگ ہدایات / مارکنگ سکیم / Rubrics بھی تیار کر دی گئی ہیں۔

Prepared & Checked By:

Dated: 17-11-2020

S.#	Name	Designation	Institution	Mobile No	Signature
1	Mrs. Dilshad Begum	SSS	e. e. H. S. S. Zarif Shakeed. Shujaabad	03008630356	
2	Mrs. Ghazala Tariq	SST	G. G. Comp. H. S. S. Multan	03036611342	
3					

ثانوی واعلیٰ ثانوی تعلیمی بورڈ، ملتان

مورخہ 17-11-2020 مضمون: غذاء و غذائیت پرچہ: 11 گروپ: /

جنرل ہدایات برائے مارکنگ (مارکنگ سکیم)

ضلعی میٹرک امتحان 2020

سوال نمبر 2 کوئی سے پانچ اجزاء کے جوابات دیئے گئے سوالات کے مطابق مختصر لکھنے پر پورے نمبر دیئے جائیں۔ $10 = 2 \times 5$

سوال نمبر 3 کوئی سے پانچ اجزاء کے جوابات دیئے گئے سوالات کے مطابق مختصر لکھنے پر پورے نمبر دیئے جائیں۔ $10 = 2 \times 5$

سوال نمبر 4 کوئی سے پانچ اجزاء کے جوابات دیئے گئے سوالات کے مطابق مختصر لکھنے پر پورے نمبر دیئے جائیں۔ $10 = 2 \times 5$

حکم دوم

سوال نمبر 5 کھانا پیش کرنے کی اہمیت - 4
کھانا پیش کرنے کے طریقے - 5
سوال نمبر 6 - 9

سوال نمبر 7 - انتظام طعام کے اصول - 4
غذائی ضروریات کی تعریف - 5
9 =

نوٹ - سوالات سے متعلقہ جوابات درست ہونے کی صورت میں زیادہ نمبر دیئے جائیں - بلزوم نمبر نہ کاٹیں -

1- Mrs. Dilshad Begum SSS
e. e. H.S.S. Zarif Shaheed. 03008630336
17/11/20

2- Mrs. Ghazala Tariz SST
G.G. Comp. H.S.S. Multan. 17/11/20

SSC PART-II (10th CLASS)

FOOD AND NUTRITION

غذا اور غذائیت

TIME ALLOWED: 1.45 Hours

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۔
NOTE: 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

- Write the effects of boiling on milk.
- Write names of meal eating methods.
- Which foods are cooked on steam?
- What is meant by first aid box?
- What is meant by unbalanced nutrition?
- How can nutrient awareness be created among the community?
- What is the basic purpose of Nutrient Education?
- What is necessary for good food requirements in children?

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

- دودھ پر پکانے کے اثرات لکھیے۔
- کھانا کھانے کے کتنے طریقے ہیں؟ نام لکھیے۔
- کون سے کھانے بھاپ دے کر پکائے جاتے ہیں؟
- ابتدائی طبی امداد کس سے کیا مراد ہے؟
- غیر متوازن غذائیت سے کیا مراد ہے؟
- معاشرہ میں غذائی شعور کیسے پیدا کیا جاسکتا ہے؟
- علم غذائیت کا بنیادی مقصد کیا ہے؟
- بچوں میں اچھی غذائی ضروریات پیدا کرنے کے لیے کیا ضروری ہے؟

3. Attempt any five parts.

10 = 2 x 5

- Write the food requirements of lactating women.
- Which food should be preferred in the menu?
- Write the methods to store the seasonal food.
- Plan the menu of one year child birthday.
- Discuss "Meal serving is an art".
- Write a note on the prevention of accidents/mishaps in the kitchen.
- Write the methods to store food items for long time.

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

- دودھ پلانے والی خواتین کی غذائی ضروریات لکھیے۔
- فہرست طعام میں کن غذاؤں کو کوئٹ دینی چاہیے؟
- موسمی غذاؤں کو محفوظ کرنے کے طریقے لکھیے۔
- ایک سالہ بچے کی سالگرہ کی مینو پلان کیجیے۔
- کھانا پیش کرنا ایک آرٹ ہے۔ بحث کیجیے۔
- باد چچی خانے میں حادثات کی روک تھام پر نوٹ لکھیے۔
- طویل مدت کے لیے غذاؤں کو محفوظ کرنے کے طریقے لکھیے۔

4. Attempt any five parts.

10 = 2 x 5

- Write a note on the use of cold-storage at business level.
- Write the names of food spoiling agents.
- How will you prepare dining table in formal style?
- Write the method to save nutrition to spoil during cooking.
- What is meant by Course?
- Define the acute malnutrition.
- Write down the purposes of cooking meal.

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

- تجارتی پیمانے پر سرد خانوں کے استعمال پر نوٹ لکھیے۔
- غذاؤں کو خراب کرنے والے کارندوں کے نام لکھیے۔
- آپ رسمی انداز میں کھانے کی میز کیسے تیار کریں گی؟
- پکانے کے دوران غذائیت کو ضائع ہونے سے بچانے کا طریقہ لکھیے۔
- کورس سے کیا مراد ہے؟
- شدید کم غذائیت کی تعریف کیجیے۔
- کھانا پکانے کے مقاصد لکھیے۔

SECTION-II حصہ دوم

NOTE: Attempt any two questions.

18 = 9 x 2

نوٹ۔ کوئی سے دو سوالات کے جوابات تحریر کیجیے۔

- Write down the importance and methods of food service.
- Write in detail on food requirements of vulnerable groups of community.
- Write the principles of Meal Planning. And what is meant by food requirements?

- کھانا پیش کرنے کی اہمیت اور طریقے لکھیے۔
- معاشرے کے حساس گروہوں کی غذائی ضروریات پر تفصیلی نوٹ لکھیے۔
- انتظام طعام کے اصول بیان کیجیے۔ نیز غذائی ضروریات سے کیا مراد ہے؟

FOOD AND NUTRITION

غذا اور غذائیت

TIME ALLOWED: 15 Minutes

OBJECTIVE حصہ معروضی

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 مار کر یا پین سے بھر دیجئے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو پُر کرنے یا کاٹ کر پُر کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہوگا۔ دائروں کو پُر 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) The meat becomes after cooking: گوشت پکانے کے بعد ہوتا ہے۔
 (A) Hard سخت (B) Soft نرم (C) Brown براؤن (D) None of these ان میں سے کوئی بھی نہیں
- (2) _____ is used in dry heat cooking method. خشک پکانے کے طریقے میں استعمال ہوتا ہے۔
 (A) Water پانی (B) Steam بھاپ (C) Stewing دم پزیری (D) Fats چکنائی
- (3) The methods of frying are: تیل کے طریقے ہیں۔
 (A) Three تین (B) Four چار (C) Five پانچ (D) Six چھ
- (4) Food becomes after cooking: پکانے سے غذا ہوجاتی ہے۔
 (A) Nutritious غذائیت بخش (B) Undigestible ناقابل ہضم (C) Germs caring جراثیم آلود (D) Digestible زود ہضم
- (5) Pregnant woman needs extra calories daily: حاملہ عورت کو یومیہ اضافی حراروں کی ضرورت ہوتی ہے۔
 (A) 200 (B) 300 (C) 400 (D) 500
- (6) The best diet for infants is: شیر خوار بچوں کے لیے بہترین غذا ہے۔
 (A) Mother feed ماں کا دودھ (B) Cow milk گائے کا دودھ (C) Powder milk ڈبے کا دودھ (D) Fruit پھل
- (7) The kinds of malnutrition are: نقص غذائیت کی اقسام ہوتی ہیں۔
 (A) Two دو (B) Three تین (C) Four چار (D) Five پانچ
- (8) Deficiency of Vitamin D causes: وٹامن ڈی کی کمی سے بیماری ہوتی ہے۔
 (A) Night blindness اندھیرتا (B) Rickets رکنس (C) Scurvy سکروی (D) Anaemia اینیمیا
- (9) Pakistan is the _____ largest country of Asia in producing sugarcane. پاکستان گنا پیدا کرنے والا ایشیا کا بڑا ملک ہے۔
 (A) First پہلا (B) Second دوسرا (C) Third تیسرا (D) Fourth چوتھا
- (10) To serve tasty and healthy food is: لذیذ اور صحت بخش کھانا پیش کرنا ہے۔
 (A) A work ایک کام (B) An Art ایک آرٹ (C) A method ایک طریقہ (D) A process ایک عمل
- (11) The kinds of Micro-organisms are: جراثیموں کی اقسام ہیں۔
 (A) One ایک (B) Two دو (C) Three تین (D) Four چار
- (12) Before storing vegetables it is necessary to: سبزیوں کو محفوظ کرنے سے پہلے ضروری ہے۔
 (A) Blanch بلائج کرنا (B) Cook پکانا (C) Buy خریدنا (D) Boil ابالنا