

OBJECTIVE KEY FOR SSC ANNUAL EXAMINATION, 2021

Name of Subject: Food and Nutrition

Session: 2021 A

Group: 1st

Group: 2nd

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

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

سرٹیفکیٹ بابت صحیح سوالیہ پرچہ / مارکنگ Key

ہم نے مضمون غذائے انسانیت پرچہ نیم گروپ سکیم میٹرک سالانہ امتحان 2021 کا سوالیہ پرچہ انشائیہ و معروضی (Subjective & Objective) کو بنظر اعمیق 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: 11-09-2021

S.#	Name	Designation	Institution	Mobile No	Signature
1	Dilshad Begum	SSS(Rt) E.E.H.S.S. Zafar Shaheed	03008630336		
2					
3					
4					
5					

Re-Checked By ہم نے درج بالا سوالیہ پرچہ (انشائیہ + معروضی) معروضی "Key" اور ہدایات کے حوالہ سے مکمل طور پر تسلی کر لی ہے۔ کسی قسم کی کوئی غلطی نہ ہے۔

1					
2					
3					

2021 (A)

SSC PART-I (9th CLASS)

رول نمبر

FOOD AND NUTRITION

TIME ALLOWED: 1.45 Hours

SUBJECTIVE حصہ انشائیہ

غذا اور غذائیت

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۔

- Define food. (i) غذا کی تعریف کیجیے۔
- What is meant by recommended daily allowance of food? (ii) غذائی اجزاء کی یومیہ مقررہ مقدار سے کیا مراد ہے؟
- Describe the relation between nutrition and mental health. (iii) غذائیت اور ذہنی صحت کا تعلق کی وضاحت کریں۔
- What are the functions of protective food? (iv) حفاظتی غذاؤں کے کیا کام ہیں؟
- Write the properties of children taking balanced diet. (v) متوازن غذا کھانے والے بچوں کی چند خصوصیات تحریر کریں۔
- Which vitamins are necessary for healthy hair? (vi) صحت مند بالوں کے لیے کون سے وٹامن ضروری ہیں؟
- What is meant by Rickets? (vii) رکٹس سے کیا مراد ہے؟
- Write the names of sources of minerals. (viii) معدنی نمکیات کے ذرائع کے نام لکھیں۔

3. Attempt any five parts.

10 = 2 x 5

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

- Write the names of diseases caused due to the deficiency of iodine. (i) آیوڈین کی کمی سے ہونے والی بیماریوں کے نام لکھیں۔
- Write the names of water soluble vitamins. (ii) پانی میں حل پذیر وٹامن کے نام لکھیں۔
- Define nutrients. (iii) غذائی اجزاء کی تعریف کریں۔
- Describe the chemical composition of protein. (iv) پروٹین کی کیمیائی ساخت بیان کریں۔
- Define balanced diet. (v) متوازن غذا کی تعریف کریں۔
- Write the names of basic food groups. (vi) بنیادی غذائی گروہ کے نام لکھیں۔
- What is meant by dietary practices? (vii) غذائی عادات سے کیا مراد ہے؟
- What is meant by 3G's? (viii) 3G's سے کیا مراد ہے؟

4. Attempt any five parts.

10 = 2 x 5

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

- Write a note on the protein of milk. (i) دودھ کی پروٹین پر نوٹ لکھیں۔
- Write the names of nutrients of eggs. (ii) انڈے میں پائے جانے والے اجزاء کے نام لکھیں۔
- Write a note on the importance of fish in food. (iii) مچھلی کی غذائی اہمیت پر نوٹ لکھیں۔
- Which vegetables and fruits contain vitamin A? (iv) وٹامن اے کن سبزیوں اور پھلوں میں پایا جاتا ہے؟
- How purchase of food is affected by weather? (v) اشیائے خوردنی کی خریداری پر موسم کیسے اثر انداز ہوتا ہے؟
- What are the principles of purchase of vegetables and fruits? (vi) سبزیوں اور پھلوں کی خریداری کے کیا اصول ہیں؟
- What is the sign of fresh meat? (vii) تازہ گوشت کی پہچان کیا ہے؟
- Write the names of types of food storage. (viii) غذائیں سٹور کرنے کے طریقوں کے نام لکھیں۔

SECTION-II حصہ دوم

NOTE: Attempt any three questions.

18 = 6 x 3

نوٹ: کوئی سے تین سوالات کے جوابات تحریر کیجیے۔

- How does food affect the physical and mental health? (5) غذا جسمانی اور ذہنی صحت پر کیونکر اثر انداز ہوتی ہے؟
- What are the important functions of fats in our body? (6) چکنائی ہمارے جسم میں کون سے اہم کام سرانجام دیتی ہے؟ چکنائی کی کمی کے اثرات تحریر کریں۔
Write the effects of fat deficiency.
- What are the factors influencing the dietary practices? (7) غذائی عادات پر اثر انداز ہونے والے عوامل کون کون سے ہیں؟
- Write a note on the importance of nutrition of meat, fish and poultry. (8) گوشت، مچھلی اور مرغی کی غذائی اہمیت پر نوٹ لکھیں۔
- What rules should be followed for the purchase of eggs? (9) انڈوں کی خریداری کے لیے کن باتوں کو مد نظر رکھنا ضروری ہے؟

PAPER CODE

NUMBER: 1771

2021 (A)

SSC PART-I (9th CLASS)

رول نمبر

FOOD AND NUTRITION

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 بھر 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

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) Night blindness is a sign of _____ deficiency. (1) شب کوری _____ کی علامت ہے۔
(A) Disease بیماری (B) Poor nutrition بری غذائیت (C) Vitamin A وٹامن اے کی کمی (D) Health صحت
- (2) For growth, children need protein, calcium and _____. (2) بچوں کی نشوونما کے لیے پروٹین، کیشیم اور _____ کی ضرورت ہے۔
(A) Water پانی (B) Meal کھانا (C) Energy توانائی (D) Vitamins وٹامنز
- (3) Minerals have _____ property. (3) منسلکات _____ خاصیت رکھتے ہیں۔
(A) Organic نامیاتی (B) Inorganic غیر نامیاتی (C) Acidic تیزابی (D) Non-acidic غیر تیزابی
- (4) Calcium and _____ are very important for skeletal structure. (4) جسمانی ڈھانچہ بنانے کے لیے کیشیم اور _____ اہم ہیں۔
(A) Water پانی (B) Minerals منسلکات (C) Fats چکنائی (D) Phosphorus فاسفورس
- (5) Approximately 5 gram _____ is in the body of adult. (5) ایک بالغ شخص کے جسم میں تقریباً پانچ گرام _____ پایا جاتا ہے۔
(A) Water پانی (B) Proteins پروٹینز (C) Iron فولاد (D) Calcium کیشیم
- (6) _____ makes red blood cells. (6) _____ خون کے سرخ ذرات بناتا ہے۔
(A) Iron آئرن (B) Calcium کیشیم (C) Iodine آیوڈین (D) Phosphorus فاسفورس
- (7) Position of fats group in food pyramid is: (7) فوڈ پیرامیڈ میں چکنائی گروہ رکھا گیا ہے۔
(A) At bottom سب سے نیچے (B) On second position دوسرے نمبر پر (C) On third place تیسرے نمبر پر (D) On the top سب سے اوپر
- (8) There are _____ calories in 100 gm boiled rice. (8) 100 گرام ابلے ہوئے چاولوں میں _____ کیلوریز ہوتی ہیں۔
(A) 160 (B) 162 (C) 163 (D) 164
- (9) _____ are called staple foods. (9) _____ خوراک کا بنیادی حصہ کہلاتی ہیں۔
(A) Vegetables سبزیاں (B) Cereals اناج (C) Eggs انڈے (D) Fruits پھل
- (10) Amount of protein in fish is from 15 to _____. (10) مچھلی میں پروٹین کی مقدار 15 سے _____ ہے۔
(A) 30% (B) 20% (C) 60% (D) 80%
- (11) All dry eatables are included in _____. (11) _____ میں تمام خشک اشیائے خوردنی شامل ہیں۔
(A) Grains دالیں (B) Dry ingredients خشک اجناس (C) Rice چاول (D) Floor آٹا
- (12) _____ of fresh fish are of red colour. (12) تازہ مچھلی کے _____ سرخ رنگ کے ہوتے ہیں۔
(A) Eyes آنکھیں (B) Scales چانے (C) Tail دم (D) Gills گھبھروے