



FOOD AND NUTRITION SSC-I

SECTION – A (Marks 12)

Time allowed: 20 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.

مطلوبہ نصاب کے مطابق اس حصے کے تمام سوالات کو جواب دینا ضروری ہے۔ اس حصے کے جوابات اس صفحہ پر درج کیے گئے ہیں۔ اس حصے کے جوابات کو اس صفحہ پر ہاتھ نہ لگائیں۔

Do not use lead pencil.

Answer Sheet No. _____

ہر سوال کے سامنے دیے گئے کرکلم کے مطابق درست دائرہ کو پر کریں۔

Fill the relevant bubble against each question according to curriculum: Invigilator Sign. _____

Question	A	B	C	D	A	B	C	D
1. Food which are rich in _____ are good for hair and nails. پچھلے: بالوں اور ناخنوں کے لیے _____ سے بھرپور خوراک اچھی ہوتی ہے۔	Fats چکنائی	Carbohydrate نشاستہ	Protein پروٹین	Minerals and vitamin معدنیات اور وٹامن	☐	☐	☐	☐
2. A unit of measuring energy is: _____ سے توانائی کی پیمائش کی جاتی ہے۔	Kilogram کلوگرام	Gram گرام	Kilocalorie کلوکالوری	Milligram ملی گرام	☐	☐	☐	☐
3. Beri Beri is deficiency disease of vitamin: _____ کی کمی کی بیماری ہے۔	C	B-1	B-2	B-3	☐	☐	☐	☐
4. Which vitamin plays an important role in immune system? _____ وٹامن ایمنی سسٹم میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔	Vitamin A وٹامن A	Vitamin B وٹامن B	Vitamin C وٹامن C	Vitamin D وٹامن D	☐	☐	☐	☐
5. Macro minerals include: _____ شامل ہے۔	Calcium کیلشیم	Iron آئرن	Zink زنک	Iodine آئوڈین	☐	☐	☐	☐
6. What percentage of phosphorus in the body is found in bones? _____ فیصد فوسفور ہڈیوں کے اندر موجود ہوتا ہے۔	75	65	85	95	☐	☐	☐	☐
7. Deficiency disease of _____ is anemia. _____ کی کمی کی بیماری کم ہیموگلوبن ہے۔	Zink زنک	Iodine آئوڈین	Calcium کیلشیم	Iron آئرن	☐	☐	☐	☐
8. All of the following are sources of protein, EXCEPT: درج کردہ میں سے سب پروٹین کے ذرائع ہیں، مگر _____۔	Liver جگر	Starch نشاستہ	Fish مچھلی	Heart دل	☐	☐	☐	☐
9. There are _____ methods of food presentation. _____ طریقے ہیں۔	1	2	3	4	☐	☐	☐	☐
10. Chemical name of vitamin B-2 is: _____ وٹامن B-2 کا کیمیائی نام کیا ہے؟	Thiamine تھامین	Niacin نیاکین	Riboflavin ریبوفلیوین	Folic acid فولک ایسڈ	☐	☐	☐	☐
11. Xerophthalmia is deficiency disease of vitamin: _____ وٹامن کی کمی کی بیماری ہے۔	Vitamin A وٹامن A	Vitamin B وٹامن B	Vitamin C وٹامن C	Vitamin D وٹامن D	☐	☐	☐	☐
12. Which of the following is rich in fiber? درج کردہ میں سے کون سا فیبر سے بھرپور ہے؟	Fish مچھلی	Starch نشاستہ	Meat گوشت	Barley بارلی	☐	☐	☐	☐



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. Write your answers neatly and legibly.

SECTION - B (Marks 33)

Q. 2 Write brief answers of any ELEVEN parts.

(11 x 3 = 33)

- What is the effect of nutrition on growth of children?
- Enlist the signs of good and poor nutrition.
- What is the effect of taking excessive amount carbohydrates?
- Write functions of thiamine in body.
- What is 4D's disease?
- State functions of vitamin C in body.
- What is Rickets?
- Briefly describe the functions of calcium in body.
- Compare macronutrients and micronutrients.
- Write down the table time manners.
- Plan a one-day menu for school going children.
- Prepare a one-day menu for a low-income family.
- Write down functions of fats in body.
- State functions of iodine in body.
- What factors affect energy requirements of different individuals?

SECTION - C (Marks 20)

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

(2 x 10 = 20)

Q. 3 Write a note on Protein with following headings:

- Functions
- Deficiency
- Food sources

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

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

(11x3 = 33)

حصہ دوم (کل نمبر 33)

سوال نمبر ۳: مندرجہ ذیل میں سے کوئی سے گیارہ (11) اجزاء کے مختصر جوابات لکھیں:

- بھرپور غذائیت اور غذائیت کی کمی کی نشانیاں لکھیں۔
- تھایامین کے جسم میں افعال لکھیں۔
- وٹامن سی کے جسم میں افعال لکھیں۔
- جسم میں کیلشیم کے افعال مختصراً لکھیں۔
- کھانا کھانے کے آداب لکھیں۔
- کم آمدنی والے خاندان کے لیے ایک دن کا مینو بنائیں۔
- جسم میں آیزوڈین کے افعال لکھیں۔

- بچوں کی نشوونما پر غذا حیات کا کیا اثر ہوتا ہے؟
- نشاستہ زیادہ مقدار میں لینے سے جسم پر کیا اثرات ہوتے ہیں؟
- ”فورڈی“ (4D's) کی بیماری کیا ہے؟
- ریکٹس کیا ہے؟
- میکروڈیوٹینس اور مائیکروڈیوٹینس میں موازنہ کریں۔
- سکول جانے والے بچوں کے لیے ایک دن کا مینو بنائیں۔
- چکنائی کے جسم میں افعال لکھیں۔
- کون دوجو بات 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 کیجیے۔ تمام سوالوں کے نمبر برابر ہیں۔

- خوراک کے ذرائع
- افعال
- کمی کے اثرات
- درجہ غذائیت کے ساتھ پروٹین پر نوٹ لکھیں۔
- کھانا پیش کرنے کے مختلف طریقوں کی وضاحت کریں۔
- متوازن غذا کیا ہے؟ متوازن غذا کی اہمیت کیا ہے؟ غذائی کردہ کیا ہے؟

