



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.

حصہ اول لازمی ہے۔ اس کے جوابات اسی صفحہ پر دے کر ناظم مرکز کے حوالے کریں۔ کٹ کر دیا جائے گا۔
کٹنے کی اجازت نہیں ہے۔ لیسہ پنسل کا استعمال ممنوع ہے۔

Version No.				
1	0	2	4	1

ROLL NUMBER						

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

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

Answer Sheet No. _____

Invigilator Sign. _____

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

Question	سوال	A	B	C	D	A	B	C	D
1. Recommended Dietary Allowance (RDA) varies according to:	آر ڈی اے ہر _____ کا مختلف ہوتا ہے۔ عمر اور جنس	Age and gender	Age and weather	Food and weather	Gender and weather	☐	☐	☐	☐
2. Frequent intake of which type of food can lead to tooth and gum decay?	بار بار کس قسم کی خوراک کے استعمال سے دانت اور مسوڑھے خراب ہو سکتے ہیں؟ نمکین	Salty	Sugary	Milky	Spicy	☐	☐	☐	☐
3. How much water should be consumed daily to keep the skin fresh?	جلد کو تازہ رکھنے کے لیے روزانہ کتنا پانی پینا چاہیے؟ 3-4 glasses	3-4 glasses	5-7 glasses	7-12 glasses	8-10 glasses	☐	☐	☐	☐
4. Which of the following nutrients is classified as macronutrient?	درج شدہ میں سے کون سا غذائی جز مائیکرو نیوٹریٹ ہے؟ تھامین	Thiamine	Vitamin-C	Calcium	Protein	☐	☐	☐	☐
5. Which component is referred to as the "workhorses" of life?	درج شدہ میں سے کس کو "کام والے گھوڑے" بھی کہا جاتا ہے؟ پروٹین	Protein	Carbohydrates	Fats	Water	☐	☐	☐	☐
6. At what age the risk of Marasmus is highest?	مراسم کی بیماری ہونے کا سب سے زیادہ خطرہ کس عمر میں ہوتا ہے؟ 5th year of growth	5th year of growth	1st year of growth	2nd year of growth	3rd year of growth	☐	☐	☐	☐
7. How much energy is produced by 1 gram of carbohydrate?	ایک گرام کاربوہائیڈریٹ کتنی توانائی فراہم کرتا ہے؟ 2 Kcal	2 Kcal	3 Kcal	4 Kcal	5 Kcal	☐	☐	☐	☐
8. Which nutrient gives satiety and adds flavor to food?	کون سا جز خوراک کو ذائقہ دیتا ہے اور پیٹ بھرا رکھنے کا احساس بھی دیتا ہے؟ چکنائی	Fats	Protein	Carbohydrate	Calcium	☐	☐	☐	☐
9. Bitot's spot is a sign of deficiency of which vitamin?	'بائیٹ سپٹ' کس وٹامن کی کمی کی علامت ہے؟ Vitamin-B	Vitamin-B	Vitamin-A	Vitamin-C	Vitamin-D	☐	☐	☐	☐
10. Yeast and liver are rich sources of which nutrient?	بیسٹ اور جگر _____ کا بہترین ذریعہ ہے۔ Iron	Iron	Calcium	Vitamin-B1	Vitamin-C	☐	☐	☐	☐
11. Pure _____ can be too acidic and may cause heartburn in some people.	خالص _____ بعض افراد کے لیے زیادہ تیزابیت والا ہوتا ہے اور سینے میں جلن کا سبب بن سکتا ہے۔ Vitamin-B	Vitamin-B	Vitamin-A	Vitamin-D	Vitamin-C	☐	☐	☐	☐
12. The chemical name of _____ is tocopherol.	_____ کا کیمیائی نام ٹوکوفرول ہے؟ Vitamin-E	Vitamin-E	Vitamin-C	Vitamin-K	Vitamin-D	☐	☐	☐	☐

**FOOD AND NUTRITION SSC-I****Time allowed: 2:40 Hours****Total Marks Sections B and C: 53****SECTION – B (Marks 33)****Q. 2 Write brief answers of any ELEVEN parts.****(11 x 3 = 33)**

- What are some useful tips for planning menus for various occasions? (Any three)
- What are the proper methods for storing food items?
- What is the importance of financial resources in meal planning?
- Which factors influence an individual's energy requirements?
- What are the key functions of water in the human body?
- Name the deficiency disease caused by lack of iodine.
- What are the primary functions of calcium in the body?
- Identify the deficiency disease associated with lack of vitamin D.
- How do macronutrients differ from micronutrients? Compare.
- What is 4D's disease? Briefly explain.
- What are the main functions of vitamin C in the human body?
- Design a one-day meal plan suitable for school-going children.
- What is meant by food and nutrition? Give a brief explanation.
- What are the benefits of carbohydrates in the diet?
- List the food sources rich in vitamin D.

SECTION – C (Marks 20)**Note: Attempt any TWO questions.****(2 x 10 = 20)****Q 3. Write a detailed note on table manners and dining etiquettes.****Q 4. Give comprehensive answers of following:**

- What key factors should be considered while planning a menu for a low-income family?
- What important points should be kept in mind while planning a menu for a pregnant woman?

Q 5. What is a balanced diet? Why is it important? Explain different food groups as well.**حصہ دوم (کل نمبر 33)****(11x3 = 33)****سوال نمبر ۲: مندرجہ ذیل میں سے کوئی سے گیارہ (11) اجزاء کے مختصر جوابات لکھیں:**

- مختلف مواقع کے لیے مینو کی منصوبہ بندی کے کچھ مؤثر تجاویز تحریر کریں۔ (کوئی سی تین)
- خوراک کو محفوظ کرنے کے درست طریقے کون سے ہیں؟
- کھانے کی منصوبہ بندی میں مالی وسائل کی اہمیت کیا ہے؟
- کسی فرد کی توانائی کی ضروریات پر کون سے عوامل اثر انداز ہوتے ہیں؟
- انسانی جسم میں پانی کے اہم افعال کیا ہیں؟
- آیوڈین کی کمی سے کون سا مرض لاحق ہوتا ہے؟
- جسم میں کالشیئم کے بنیادی افعال کیا ہیں؟
- وٹامن ڈی کی کمی سے پیدا ہونے والا مرض کون سا ہے؟
- میکرو نیوٹرنس اور مائیکرو نیوٹرنس میں کیا فرق ہے؟ موازنہ کریں۔
- فوری (4D's) بیماری کیا ہے؟ مختصر بیان کریں۔
- انسانی جسم میں وٹامن C کے اہم افعال کیا ہیں؟
- اسکول جانے والے بچوں کے لیے ایک دن کا مینو تیار کریں۔
- غذائے انسانیت سے کیا مراد ہے؟ مختصر وضاحت کریں۔
- وٹامن D سے بھرپور غذاؤں کی فہرست تحریر کریں۔
- کاربوہائیڈریٹس (نشاستہ) کے کھانے کے فوائد کیا ہیں؟

حصہ سوم (کل نمبر 20)**(2x10=20)****(کوئی سے دو سوال حل کیجیے۔)****سوال نمبر ۳: کھانے کے آداب اور میز پر بیٹھنے کے اصولوں پر ایک تفصیلی نوٹ تحریر کریں۔****سوال نمبر ۴: درج شدہ کے جامع جوابات دیں:**

- ایک کم آمدنی والے خاندان کے لیے مینو بناتے وقت کن نکات کا خیال رکھنا چاہیے؟
- ایک حاملہ عورت کے لیے مینو کی منصوبہ بندی کرتے وقت کن باتوں کا خیال رکھنا چاہیے؟

سوال نمبر ۵: متوازن غذا کیا ہے؟ اس کی اہمیت کیا ہے؟ نیز خوراک کے مختلف گروپس کی وضاحت کریں۔