



FOOD AND NUTRITION SSC-I

Inclusive Scheme of Studies 2024 (1200 Marks)

SECTION – A (Marks 10)

Time allowed: 15 Minutes

Version No.				
1	0	2	4	1

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

ROLL NUMBER						

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

Candidate Sign. _____

Invigilator Sign. _____

Answer Sheet No. _____

کاٹ کر دوبارہ لکھنے کی اجازت نہیں ہے۔ اس پر پینسل کا استعمال ممنوع ہے۔
Deleting/overwriting is not allowed.
Do not use lead pencil.

Fill the relevant bubble against each question according to curriculum:

Question	سوال	A	B	C	D	A	B	C	D
1. Proteins are formed from _____ specific amino acids.	تمام پروٹینیں _____ مخصوص امینو تریوشوں سے بنتے ہیں۔	20	22	21	24	☐	☐	☐	☐
2. Frequent consumption of sugary food produces:	تیزاب	Acid	Poison	Plaque	Cavity	☐	☐	☐	☐
3. Which of the following is water soluble vitamin?	وٹامن اے	Vitamin A	Vitamin K	Vitamin C	Vitamin E	☐	☐	☐	☐
4. Deficiency disease of _____ is called 4D's disease.	وٹامن سی	Vitamin C	Riboflavin	Thiamine	Niacin	☐	☐	☐	☐
5. Which of the following diets contains all essential nutrients?	متوازن غذا	Balanced diet	Fatty diet	Fruit and vegetables	Grains	☐	☐	☐	☐
6. At what age the metabolism becomes slow?	25 سال	25 years	30 years	35 years	40 years	☐	☐	☐	☐
7. Which of the following is the richest source of calcium and phosphorus?	پانی	Water	Milk	Rice	Oil	☐	☐	☐	☐
8. Chemical name of vitamin E is:	ٹوکوفرول	Tocopherol	Enzyme	Inositol	Retinol	☐	☐	☐	☐
9. In a canteen French service, food is served from:	دائیں طرف سے	Right side	Left side	Front of the dinner	Back of the dinner	☐	☐	☐	☐
10. Which is essential for the proper functioning of thyroid gland?	آئرن	Iron	Water	Sugar	Iodine	☐	☐	☐	☐



FOOD AND NUTRITION SSC-I

Inclusive Scheme of Studies 2024 (1200 Marks)

Time allowed: 2:45 Hours

Total Marks Sections B and C: 50

SECTION – B (Marks 30)

Q. 2 Write brief answers of any TEN parts.

(10 x 3 = 30)

- What is meant by RDA?
- What is the effect of nutrition on teeth and gums of children?
- What is meant by malnutrition?
- What are the symptoms of kwashiorkor?
- Illustrate the hazards of high intake of carbohydrates.
- What is the importance of water in daily life? Briefly explain.
- State any three functions of fats in human body.
- Enlist food groups with examples.
- What is meant by the Banquet French service?
- How is a menu for birthday party prepared?
- What is Rickets?
- Compare micronutrients with macronutrients.
- Write any three healthy food choices.

SECTION – C (Marks 20)

Note: Attempt any TWO questions.

(2 x 10 = 20)

- Enlist the table etiquettes that are necessary in eating food.
- What is meant by menu planning? Explain principles of menu planning.
- Write the functions, deficiency diseases and food sources of vitamin A.

حصہ دوم (کل نمبر 30)

(10x3 = 30)

سوال نمبر ۲: مندرجہ ذیل میں سے کوئی سے دس (10) اجزاء کے مختصر جوابات لکھیں:

- | | | | |
|--------|--|--------|---|
| (i) | (RDA) یومیہ ضرورت سے کیا مراد ہے؟ | (ii) | بچوں کے دانتوں اور مسوڑوں پر غذائیت کا کیا اثر ہوتا ہے؟ |
| (iii) | غذائی تغذیہ سے کیا مراد ہے؟ | (iv) | کواشیر کوور کی علامات کیا ہیں؟ |
| (v) | نشاستہ کی زیادتی کے اثرات بیان کریں۔ | (vi) | پانی کی روزمرہ زندگی میں کیا اہمیت ہے؟ مختصر بیان کریں۔ |
| (vii) | انسانی جسم میں پیکٹائی کے کوئی تین افعال تحریر کریں۔ | (viii) | غذائی گروہ مثالوں کے ساتھ لکھیں۔ |
| (ix) | بینکٹ فریج سروس سے کیا مراد ہے؟ | (x) | سالگرہ پارٹی کے لیے مینو کیسے تیار کیا جاتا ہے؟ |
| (xi) | رکٹس کیا ہے؟ | (xii) | میکرو نیوٹریٹس اور مائیکرو نیوٹریٹس میں موازنہ کریں۔ |
| (xiii) | صحت مند کھانے کے کوئی تین انتخاب لکھیں۔ | | |

حصہ سوم (کل نمبر 20)

(2x10=20)

(کوئی سے دو سوال حل کیجیے۔)

- سوال نمبر ۳: کھانا کھانے کے لیے ضروری آداب کی فہرست بنائیں۔
- سوال نمبر ۴: مینو پلاننگ سے کیا مراد ہے؟ مینو پلاننگ کے اصول بیان کریں۔
- سوال نمبر ۵: وٹامن اے کے افعال، کمی کے اثرات اور ذرائع لکھیں۔