



FOOD AND NUTRITION SSC-I

(OLD SCHEME)

SECTION – A (Marks 12)

Time allowed: 20 Minutes

Candidate Sign. _____

Invigilator Sign. _____

Answer Sheet No. _____

لاٹ کر دوبارہ لکھنے کی اجازت نہیں ہے۔ لیڈ 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. The largest organ of body is:	دل جسم کا سب سے بڑا عضو ہے۔	Heart	Skin	Bones	Nails	☐	☐	☐	☐
2. One should drink _____ glasses of water daily.	روزانہ _____ گلاس پانی پینا چاہیے۔	2-3	3-7	7-12	5-8	☐	☐	☐	☐
3. Which one allows plaque to build upon on the teeth?	درج شدہ میں سے کیا دانتوں پر پیل (پلاک) بننے میں مددگار ہے؟	Salt	Protein	Vegetables	Sugar	☐	☐	☐	☐
4. Which of the following nutrients is classified as macronutrient?	درج شدہ میں سے کون سا جزیئر نیوٹریئنٹ ہے؟	Protein	Thiamine	Vitamin C	Vitamin B	☐	☐	☐	☐
5. Which of the following helps protein in growth and development of body tissues?	درج شدہ میں سے کیا پروٹین کو جسمانی باتوں کی نشوونما اور ترقی میں مدد دیتا ہے؟	Oxygen	Nitrogen	Neon	Helium	☐	☐	☐	☐
6. Food which are enriched with _____ are called growth food.	کس سے بھرپور غذاؤں کو گوشتہ خور کہا جاتا ہے؟	Fats	Carbohydrate	Protein	Vitamin	☐	☐	☐	☐
7. How much energy is produced by 1 gram of fats?	ایک گرام چکنائی کتنی توانائی فراہم کرتی ہے؟	4 kCal	6 kCal	8 kCal	9 kCal	☐	☐	☐	☐
8. Vitamin _____ is not stored by the body.	کس وٹامن جسم میں ذخیرہ نہیں ہوتا۔	C	K	D	A	☐	☐	☐	☐
9. Xerophthalmia is a sign of deficiency of:	زیر و فٹھلیا کس وٹامن کی کمی کی علامت ہے؟	Vitamin A	Vitamin B	Vitamin D	Vitamin K	☐	☐	☐	☐
10. Which is present in almost all foods EXCEPT meat and cheese?	درج شدہ میں سے کیا گوشت اور پنیر کے علاوہ تقریباً ہر غذا میں پائے جاتے ہیں؟	Protein	Vitamin B	Carbohydrate	Fats	☐	☐	☐	☐
11. The chemical name of _____ is tocopherol.	کس وٹامن کا کیمیائی نام ٹوکوفرول ہے؟	Vitamin C	Vitamin K	Vitamin C	Vitamin E	☐	☐	☐	☐
12. Which is the deficiency disease of Niacin?	چیمبرا درج شدہ میں سے کیا نیاکین کی کمی سے ہونے والی بیماری ہے؟	Pellagra	Scurvy	Anemia	Rickets	☐	☐	☐	☐



FOOD AND NUTRITION SSC-I (OLD SCHEME)

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)

- Write down the functions of iodine in body. (Any three)
- Write the reasons of overweight and obesity. (Any three)
- Write down any three food sources of fats.
- Draw a flow chart of vitamin.
- Write any three deficiency diseases of vitamin A.
- What is 4D's disease? Briefly explain.
- Name and write symptoms of deficiency disease caused by lack of iron.
- What are the main functions of vitamin D in the human body?
- What is meant by food and nutrition? Give a brief explanation.
- Briefly describe balance diet and its importance.
- Explain briefly different food groups with examples.
- What is meant by healthy food choices?
- What are the advantages of eating dietary fibers? Write any three.
- Design a one day meal plan for school going children.
- Write down the tips for formal table setting.

SECTION – C (Marks 20)

Note: Attempt any TWO questions.

(2 x 10 = 20)

Q 3. Write a detailed note on water with following headings:

- (a) Function (b) Food sources (c) Causes of deficiency of water and effects on body

Q 4. Write a detailed note on table manners and dinning etiquettes.

Q 5. What important points should be kept in mind while planning a menu for old age and for pregnant women? Write in detail.

حصہ دوم (کل نمبر 33)

(11x3 = 33)

سوال نمبر ۲: مندرجہ ذیل میں سے کوئی سے گیارہ (11) اجزاء کے مختصر جوابات لکھیں:

- آیوڈین کے جسم میں افعال لکھیں۔ (کوئی سی تین)
- موٹاپے اور زائد وزن کی وجوہات بیان کریں۔ (کوئی سی تین)
- چکنائی کے تین اہم ذرائع لکھیں۔
- وٹامن کا فلو چارٹ بنائیں۔
- وٹامن اے کی کمی سے پیدا ہونے والے امراض کون سے ہیں؟ تین کے نام لکھیں۔
- فوری (4D's) بیماری کیا ہے؟ مختصر آبیان کریں۔
- آرن کی کمی سے کون سا مرض لاحق ہوتا ہے؟ اس کی علامات لکھیں۔
- وٹامن ڈی کے جسم میں بنیادی افعال لکھیں۔
- غذا اور غذائیت سے کیا مراد ہے؟ مختصر وضاحت کریں۔
- خوراک کے مختلف گروپوں کی مختصر وضاحت کریں اور مثالیں دیں۔
- موازنہ غذا سے کیا مراد ہے؟ اس کی اہمیت بیان کریں۔
- غذا اور غذائیت سے کیا مراد ہے؟ مختصر وضاحت کریں۔
- خوراک کے مختلف گروپوں کی مختصر وضاحت کریں اور مثالیں دیں۔
- ڈائیٹری فائبرز کھانے کے کوئی سے تین فوائد لکھیں۔
- فارمل ٹیبل سیٹنگ کے لیے تجاویز لکھیں۔
- سکول جانے والے بچوں کے لیے ایک دن کا مینو تیار کریں۔

حصہ سوم (کل نمبر 20)

(2x10=20)

(کوئی سے دو سوال حل کیجیے۔)

- سوال نمبر ۳: درج شدہ عنوانات کے ساتھ 'پانی' پر تفصیلی نوٹ لکھیں: (الف) افعال (ب) ذرائع (ج) پانی کی کمی کی وجوہات اور جسم پر اثرات
- سوال نمبر ۴: کھانے کے آداب اور میز پر بیٹھنے کے اصولوں پر ایک تفصیلی نوٹ تحریر کریں۔
- سوال نمبر ۵: معمر افراد اور حاملہ خواتین کے لیے مینو کی منصوبہ بندی کرتے وقت کن باتوں کا خیال رکھنا چاہیے؟ تفصیل سے لکھیں۔