

رول نمبر (ہندسوں میں):	Food & Nutrition	غذا اور غذائیت
رول نمبر (لفظوں میں):	(Objective Type)	(معروضی طرز)
اپنی جوابی کاپی کا سیریل نمبر لکھئے:	(Time Allowed : 20 Minutes)	وقت : 20 منٹ
	(Maximum Marks : 17)	کل نمبر : 17

دستخط نائب ناظم :

نوٹ : اپنا رول نمبر اور سوالوں کے جوابات اسی پرچہ پر دی گئی خالی جگہوں پر لکھئے۔ کاٹ کر یا منا کر لکھا ہوا جواب غلط تصور ہو گا۔ یہ حصہ لازماً جوابی کاپی کے ساتھ نتھی کیا جائے۔

1- ہر سوال کے آخر میں چار ممکنہ جوابات دیے گئے ہیں۔ ان میں سے ایک جواب درست ہے درست جواب پر (✓) کا نشان لگائیے:

1. Four possible answers are given for the following questions. Tick mark (✓) the correct answer :

(i) علم غذائیت سے مراد ہے : (متوازن غذا - مقداری سائنس - غذا کی اہمیت - سائنس)

(i) The study of nutrition means : (Balanced diet , Quantitative science, Importance of food, Science)

(ii) پروٹین کی وجہ سے جسم میں تیزابیت اور اساسیت : (بڑھ جاتی ہے - نہیں بڑھتی - متوازن رہتی ہے - کم ہو جاتی ہے)

(ii) In the presence of protein the acidity and basicity of the body : (Increases, does not increase, Remains balance, Reduces)

(iii) ہر وہ چیز جو ایک انسان کھاتا ہے : (غذا کھلاتی ہے - پروٹین کھلاتی ہے - سبزیاں کھلاتی ہیں - کاربوہائیڈریٹ کھلاتے ہیں)

(iii) Everything that a human being takes called: (Food, Protein, Vegetable, Carbohydrates)

(iv) لیکٹوز کو کہتے ہیں : (چینی - ملک شوگر - مالٹوز - گلوکوز)

(iv) Lactose is called : (Sugar, Milk sugar, Maltose, Glucose)

(v) ساری دنیا میں ناشتہ میں استعمال کیا جاتا ہے : (انڈا - اناج - پانی - اچار)

(v) All over the world, in breakfast people use : (Egg, Cereals, Water, Achar)

(vi) ایک نوجوان آدمی کو ایک دن میں نشاستہ دار غذا کی ضرورت ہوتی ہے :

(vi) Daily requirement of carbohydrates for a young man is : (720 - 780 g, 700 - 760 g, 690 - 750 g, 680 - 730 g)

(vii) انسانی خون میں آرن پایا جاتا ہے : (20% - 50% , 25% - 60% , 30% - 70% , 40% - 80%)

(vii) Iron present in human blood is : (20% - 50% , 25% - 60% , 30% - 70% , 40% - 80%)

(viii) خامرے مرکب ہیں : (خوردبینی - روغنی - کیمیائی - زہریلے)

(viii) Enzymes are compound : (Microscopic, Fatty, Chemical, Poisoness)

(ورق الٹئے)

(2)

(ix) غیر رسمی انداز میں کھانا پیش کیا جاتا ہے : (میز پر - دسترخوان پر - بستر پر - کرسی پر)

1. (ix) Informal meal service is : (On table, On mat, On bed, On chair)

(x) تیلے چھلکے والی سبزیوں کے چھلکے کو اتارنا چاہیے : (کاٹ کر - کھرچ کر - دھو کر - گرم کر کے)

(x) Thin covered vegetables should pul off : (By cutting, By scratching,

By washing, By heating)

(xi) بیکٹیریا خوراک کو سب سے زیادہ کرتے ہیں : (اچھا - خوشبودار - خراب - گندہ)

(xi) Bacteria make the food : (Good, Sweet smell, Spoil, Dirty)

(xii) فہرست طعام کہتے ہیں : (کھانے کی ترکیب کو - کھانے کی تفصیل کو - کھانے کے طریقے کو - کھانے کے وقت کو)

(xii) Menu planning is called : (Recipe of food, Detail of meal, Method of food, Time of meal)

(xiii) ایک اوسط انڈے کا وزن ہوتا ہے تقریباً : (25 گرام - 100 گرام - 50 گرام - 30 گرام)

(xiii) An average egg weighs approximately : (25 g, 100 g, 50 g, 30 g)

(xiv) پھلوں کے رس کو محفوظ کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے : (سوڈیم مینا بائی سلفائیٹ - فاسفورس - کیلشیم - آئیوڈین)

(xiv) Fruit juices can be preserved by using : (Sodium meta bisulphite, Phosphorus,

Calcium, Iodine)

(xv) خوردبینی جراثیم کی اقسام ہیں : (4 , 10 , 2 , 5)

(xv) Types of microscopic germs are : (4 , 10 , 2 , 5)

(xvi) پکانے سے پہلے غذائی اشیاء کو ضروری ہے : (سکھانا - گننا - کاٹنا - صاف کرنا)

(xvi) Before cooking it is necessary for ingredients to : (Dry, Count, Cut, Clean)

(xvii) کھانا پکانے کے دوران ہمیشہ باندھ کر رکھیں : (ہاتھ - بال - رومال - برتن)

(xvii) During cooking always tie your : (Hand, Hair, Napkin, Utensil)

43-08-(Objective Type)-3000

FOOD AND NUTRITION

(سینڈری) -08

غذا اور غذائیت

(Essay Type)

(انشائیہ طرز)

Time Allowed : 2.40 hours

وقت : 2.40 گھنٹے

Maximum Marks : 68

کل نمبر : 68

نوٹ : حصہ اول میں سے کوئی سے بائیس (22) سوالات اور حصہ دوم میں سے کوئی سے تین سوالات کے جوابات لکھئے۔

Note: Attempt any TWENTY-TWO (22) questions from Part-I and attempt any THREE questions from Part-II.

(حصہ اول PART - I)

44 -2 مندرجہ ذیل سوالات میں سے کوئی سے بائیس (22) کے مختصر جوابات لکھئے :

2. Write any TWENTY-TWO (22) short answers of the following questions :

(i) What is meant by mal-nutrition ? نقص غذا سے کیا مراد ہے؟

(ii) What are the symptoms of a healthy man ? صحت مند آدمی کی کیا پہچان ہے؟

(iii) What are the functions of food in the body ? غذا کے جسم میں کیا کام ہیں؟

(iv) Describe the factors effecting by Naicine deficiency. نایسین کی کمی کے اثرات بیان کیجئے۔

(v) What is meant by balanced diet ? متوازن غذا سے کیا مراد ہے؟

(vi) How many types/of carbohydrates (Name them) ? کاربوہائیڈریٹس کی کتنی اقسام ہیں (نام لکھئے)؟

(vii) Name all the food nutrients. تمام غذائی اجزاء کے نام لکھئے۔

(viii) معدنی نمکیات جسمانی نشوونما کے لیے کیوں ضروری ہیں؟

(viii) Why mineral elements are essential for physical growth?

(ix) Name four essential amino acids . چار ضروری امینو ترشوں کے نام لکھئے۔

(x) خلیات کی تعمیر اور نشوونما کرنے والی غذائیں کونسی ہیں؟

(x) Which food are responsible for cell building and growth ?

(xi) What are the signs of fresh cereals ? تازہ اناج کی کیا پہچان ہے؟

(xii) Write shortly the effects of vitamin 'C' deficiency. حیاتین 'ج' کی کمی کے اثرات مختصراً لکھئے۔

(xiii) سبزیاں خریدتے وقت کن باتوں کا خیال رکھنا چاہیے؟

(xiii) What factors should be kept while purchasing vegetables ?

(xiv) Write four principles of menu - planning. فہرست طعام بنانے کے چار اصول لکھئے۔

(xv) Which are the harmful germs ? مضر جراثیم کون کون سے ہیں؟

(xvi) Why breakfast is essential for kids ? بچوں کے لیے ناشتہ کیوں ضروری ہے؟

(xvii) What are the disadvantages of using spicy food? تیز مصالحے استعمال کرنے کے کیا نقصانات ہیں؟

(xviii) What is meant by oxidation ? عمل تکسید سے کیا مراد ہے؟

(xix) Why water is essential for us ? پانی ہمارے لیے کیوں ضروری ہے؟

(xx) What are the reasons of food spoilage ? کھانے کے خراب ہونے کے کیا اسباب ہیں؟

(xxi) What are the effects of iodine deficiency on our body? آئیوڈین کی کمی کے ہمارے جسم پر کیا اثرات ہوتے ہیں؟

(ورق الٹئے)

2. (xxii) Which are the microscopic germs ? خوردہ بنی جراثیم کون کونسے ہیں؟ (xxii) -2
- (xxiii) How can we prepare left over food for next day ? بچی ہوئی غذا کو اگلے دن کے لیے کیسے تیار کیا جاسکتا ہے؟ (xxiii)
- (xxiv) What are the types of proteins ? لحمیات کی اقسام کون کونسی ہیں؟ (xxiv)
- (xxv) Write down four principles of preservation of nutrition before cooking food . کھانا پکانے سے قبل غذائیت کو محفوظ کرنے کے چار اصول لکھئے۔ (xxv)
- (xxvi) How can we make variety in foods ? کھانوں میں تنوع کیسے پیدا کیا جاسکتا ہے؟ (xxvi)
- (xxvii) Which are the types of meal service ? کھانا پیش کرنے کے کتنے طریقے ہیں؟ (xxvii)
- (xxviii) When we use packed foods ? بند ڈبوں میں کھانے کی ضرورت کب پیش آتی ہے؟ (xxviii)
- (xxix) Which disease is caused by vitamin 'D' deficiency? وٹامن ڈی کی کمی سے کونسی بیماری ہوتی ہے؟ (xxix)
- (xxx) Describe the principle of cooking of protein food. لحمیات والی غذاؤں کو کس طرح پکانا چاہیے؟ (xxx)
- (xxxi) What are the responsibilities of host while serving meal? کھانا پیش کرتے وقت میزبان کے کیا فرائض ہیں؟ (xxxi)
- (xxxii) What type of diet should be given to a patient ? مریض کی غذا کیسی ہونی چاہیے؟ (xxxii)
- (xxxiii) Which are the sources of carbohydrates ? کاربوہائیڈریٹ حاصل کرنے کے ذرائع کون کونسے ہیں؟ (xxxiii)

(PART - II حصہ دوم)

3. Describe the principles of selection of balanced diet. متوازن غذا کے انتخاب کے اصول بیان کیجئے۔ -3
4. Describe the advantages and effects of deficiency of protein. پروٹین کے فوائد اور کمی کے اثرات بیان کیجئے۔ -4
5. What factors should be kept while cooking food ? غذا کو پکاتے وقت کن باتوں کو مد نظر رکھنا ضروری ہے؟ -5
6. How it is possible to prevent food spoilage? Give detail. غذائی خرابی کی روک تھام کس طرح ممکن ہے؟ تفصیلاً بیان کیجئے۔ -6
7. How it is possible the best use of seasonal foods? Explain. موسمی غذاؤں کا بہترین استعمال کس طرح ممکن ہے؟ وضاحت کیجئے۔ -7

43-08-(Essay Type)-3000