



FOOD AND NUTRITION - SSC - 2017

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. Use supplementary answer sheet i.e. Sheet-B if required. Write your answers neatly and legibly.

SECTION - B (Marks 33)

Q. 2 Attempt any ELEVEN parts. The answer to each part should not exceed 3 to 4 lines. (11 x 3 = 33)

- (i) What is meant by food and nutrition?
- (ii) Write down the names of Nutrients.
- (iii) Write down the basic functions of food in our body?
- (iv) Write down the factors affecting energy requirements of the individuals.
- (v) What are the effects produced due to the deficiency of blood?
- (vi) What are the functions of Vitamins in our body?
- (vii) What are the sources of Vitamin A and Vitamin D?
- (viii) What is the importance of water in human body? What are the sources of water?
- (ix) Why are fats essential for us?
- (x) What are carbohydrates? Write the names of food which consist carbohydrates?
- (xi) Write down the names of important minerals.
- (xii) What do you mean by menu plan?
- (xiii) How will you plan menu for birthday party?
- (xiv) Make menu plan for low income family.
- (xv) How will you plan menu for elders?

SECTION - C (Marks 20)

Note: Attempt any TWO questions. All questions carry equal marks. (2x 10 = 20)

- Q. 3 Define protein. Write down functions and effects of the deficiency of protein.
- Q. 4 Write down the names, sources and functions of water soluble Vitamins in human body.
- Q. 5 Write down the principles of menu planning.

حصہ دوم (کل نمبر 33)

(11x3=33)

سوال نمبر ۲: مندرجہ ذیل میں سے کوئی سے گیارہ (11) اجزاء کے تین سے چار سطروں تک محدود جوابات لکھیں:

- (i) غذا اور غذا اہلیت سے کیا مراد ہے؟
- (ii) غذائیں انسانی جسم کے لیے کیسے کام کرتی ہیں؟
- (iii) غذا کے جسم میں بنیادی کام تھریں۔
- (iv) انسانی جسم میں توانائی کے ذرائع کون سے ہیں؟
- (v) خون کی کمی سے کیا ہوتا ہے؟
- (vi) وہاں سے جسم میں شوگر کا تھریں؟
- (vii) وہاں سے اور وہاں سے ذرائع کون کون سے ہیں؟
- (viii) جسم میں پانی کی کیا اہلیت ہے؟ پانی کن ذرائع سے حاصل ہوتا ہے؟
- (ix) چکنائی اور اس سے بچنے کیسے ضروری ہے؟
- (x) کاربوہائیڈریٹس کیا ہوتے ہیں؟ ایسی غذاؤں کے نام لکھیں جن میں کاربوہائیڈریٹس بڑے جات ہیں۔
- (xi) اہم معدنی نمکیات کے نام لکھیں۔
- (xii) مینو پلان سے کیا مراد ہے؟
- (xiii) ساکھرو کی تقریب سے لیے مینو پلان کا طریقہ لکھیں۔
- (xiv) جسم تھریں، اسے کھانوں کے لیے مینو پلان تھریں۔
- (xv) عمر افراد کے لیے کس طرح مینو پلان تھریں؟

حصہ سوم (کل نمبر 20)

(2x10=20)

(کوئی سے دو سوال حل کیجیے۔ تمام سوالوں کے نمبر برابر ہیں۔)

- سوال نمبر ۳: پروٹین سے کیا مراد ہے؟ انہم میں سے سے کام اور اس کے اثرات تھریں۔
- سوال نمبر ۴: پانی میں حل پذیر وہاں کے نام، ذرائع اور جسم میں کام تھریں۔
- سوال نمبر ۵: فہرہ (مینو پلان) کے اصول تھریں۔