



نوٹ:- تمام سوالات کے جواب دی گئی جوابی کاپی پر لکھنے پر سوال کے چار عملیہ جوابات A.B.C.D دیئے گئے ہیں۔ جس جواب کو آپ درست سمجھیں جوابی کاپی پر اس سوال نمبر کے سامنے دیئے گئے دائروں میں سے متعلقہ دائرے کو قلم کی سیاہی سے چھو دیں۔

سوال نمبر 1:- (1) چھوٹے بچوں کے حملے سے متعلق۔

(A) چھوٹے (B) بڑے (C) موٹے (D) کمزور

(2) کم نسیم کی روغنیتات مرکب مالتی ہے۔

(A) ایک (B) دو (C) تین (D) چار

(3) ہتوازن غذا ہے جو..... کی مقدار میں رکھے۔

(A) توانائی (B) پروٹین (C) کالیم (D) منورٹی

(4) برہمی عملوں کو جب پوری خوراک نہیں ملتی تو ان کا مفن سے جانا ہے۔

(A) زیادہ بلیشہ آہورگیں ہوتی ہیں۔ (B) کم (C) فائبر (D) چاقو جو بند

(5) خوراک، بلیشہ آہورگیں ہوتی ہیں۔

(A) مٹلی ملکات (B) مرکبات (C) روغنیتات (D) نشاستہ

(6) بوڑھے لوگوں کو زیادہ غذا کی ضرورت نہیں ہوتی۔

(A) روغنی (B) مٹلی (C) مٹلی (D) پائیم

(7) ساری دنیا میں کھانے کا اہم جزو ہے۔

(A) دہیا (B) سویاں (C) اناج (D) دودھ

(8) کھانا طریقے سے کھانا چاہیے۔

(A) تڑپے (B) اچھے (C) کھٹے (D) اکیلے

(9) ہمساری کی حالت میں وزن بڑھتا ہے۔

(A) کم (B) زیادہ (C) موٹا (D) پتلا

(10) مچھلی کا پروٹین اہم ہے۔

(A) پروٹین (B) سخت (C) باسی (D) تازہ

(11) بیکریا پسند کرتی ہیں۔

(A) ری (B) پروٹین (C) خزان (D) پیار

(12) کھانے کے لیے سب سے پہلے تیل لینی چاہیے۔

(A) فٹرسٹ (B) تیل (C) لادوسٹ (D) دوج

SSC (Part - I)	40 - 800	رول نمبر
Session (2015-2017)	SSC-A-2016	غذا اور غذائیت (انشائیہ)
کل نہرات : 48	نیوسکیم	وقت : 45 : 1 گھنٹے

5X2=10

سوال نمبر 2:- درج ذیل میں سے صرف پانچ سوالات کے مختصر جوابات لکھئے۔

(i) غذائی لحمیات کی الثربیت کتنے امینو ترشوں کا مرکب ہوتی ہے۔

(ii) مرکب بنانے کی تیل کہا کرتے ہیں۔

(iii) اچھی متعلقہ کیا کوشش کرانی۔

(iv) حیاتیات B کے اجزا کو جسم کو کتنی ضرورت ہوتی ہے؟

(v) گندم سے کون کون سے حصے تیار کیے جاتے ہیں۔

(vi) سہ بیہوشی جاننے کے ساتھ کون سی چیزیں شامل کرنی چاہئیں۔

(vii) پیچھے کی روشنی کتنی تیزی سے گزرتی ہے؟

(viii) کونسی غذا میں نظام ہضم کیلئے مفید ہے؟

5X2=10

سوال نمبر 3:- درج ذیل میں سے صرف پانچ سوالات کے مختصر جوابات لکھئے۔

(i) جسم کی نشوونما کے لیے کتنے امینو ترشوں کی ضرورت ہوتی ہے؟

(ii) بنیادی خلیہ جسم کے ذریعہ کتنے فیصد ہوتے ہیں؟

(iii) غذائی تو کتنے حصوں میں تقسیم کیا جاتا ہے؟

(iv) کو اسٹیر کوئی بیماری کیا ہے؟

(v) بچہ کس عمر تک تیزی سے بڑھتا ہے؟

(vi) ناشتہ دن بھر کے کھانوں میں کیا مقام رکھتا ہے؟

(vii) کھانے کی طبعی کا آدھا دارو مدار کس پر ہوتا ہے؟

(viii) دودھ کس موسم میں جلدی خراب ہو جاتا ہے؟

5X2=10

سوال نمبر 4:- درج ذیل میں سے صرف پانچ سوالات کے مختصر جوابات لکھئے۔

(i) مکمل لحمیات سے کیا مراد ہے؟

(ii) حرارت کی کثیر تعداد میں سے حاصل ہوتی ہے؟

(iii) جسم کو پوری خوراک لانے کو کہا جاتا ہے؟

(iv) جسم کو کتنے خلیوں کی تخلیق یا تعمیر کے لیے کس چیز کی ضرورت ہوتی ہے؟

(v) دال کو کیسے استعمال کرنا چاہیے؟

(vi) سینورج میں کون سی غذا میں بھرتی جا سکتی ہے؟

(vii) مادہ، تیرہ، چودہ اور پندرہ برس کی عمر کے بچوں کو اس قسم کی خوراک کی ضرورت ہوتی ہے؟

(viii) تازہ یا خراب انڈے کی کیا پہچان ہے؟

6X3=18 (مندرجہ ذیل میں سے تین سوالات کے تفصیلی جوابات لکھئے)

حصہ دوم

سوال نمبر 5:- لحمیات یا پروٹین کے بارے میں تھیوری لکھئے۔

سوال نمبر 6:- نفع مند اور برہمی عمر کے بچوں کے بارے میں تھیوری لکھئے۔

سوال نمبر 7:- مرادوں کی غذا کے بارے میں تھیوری لکھئے۔

سوال نمبر 8:- بچانے سے پہلے غذائی تو کس طرح تیار کرنا چاہیے۔

سوال نمبر 9:- کسٹروڈ بنانے کے لیے طریقہ اور احتیاط لکھئے۔

Paper Code No. 1771	39-	غذا اور غذائیت
SSC (Part - I)	SSC-A-2016	پہچ 1 (مرورشی طرز)
Session (2012-2014)-(2013-2015)-(2014-2016)	نہرات : 12	وقت : 15 منٹ



نوٹ:- تمام سوالات کے جوابات دی گئی جوابی کاپی پر لکھئے: ہر سوال کے چار عملیہ جوابات A.B.C.D دیئے گئے ہیں۔ جس جواب کو آپ درست سمجھیں جوابی کاپی پر اس سوال نمبر کے سامنے دیئے گئے دائروں میں سے متعلقہ دائرے کو قلم کی سیاہی سے چھو دیں۔

سوال نمبر 1:- ہمارا جسم کیسے کا مجموعہ ہے؟

(A) ان گنت خلیات کا (B) ہڈیوں کا (C) خون کا (D) گوشت پوست کا۔

2- غذائیت کا دارو مدار کیسے پر ہوتا ہے؟

(A) صحت (B) پانی (C) غذائی اجزا (D) گوشت

3- بنیادی غذائی اجزا کہاں سے حاصل ہوتے ہیں؟

(A) ہوا سے (B) پانی سے (C) مٹی جلی غذاؤں سے (D) سمندر یوں سے۔

4- پروٹین کون کا مرکب ہوتے ہیں؟

(A) کھانوں کا (B) سکروز (C) نشاستہ (D) سیلولوز۔

5- پروٹین کی شدت بڑھنے سے کون سی بیماری لاحق ہو جاتی ہے؟

(A) خرابی نظام ہضم (B) ماسٹیس (C) گلیکٹ (D) ریکٹس۔

6- پانی کیسے کے بعد اہم ترین چیز ہے؟

(A) آکسیجن (B) پروٹین (C) وٹامن (D) نامٹروجن۔

7- وٹامن اے کی کمی سے کیا ہو جاتا ہے؟

(A) شب کوری (B) سکروی (C) ریکٹس (D) گلیکٹ۔

8- ایک گرام چکنائی سے کتنے حرارے حاصل ہوتے ہیں؟

(A) 3 (B) 6 (C) 9 (D) 12 (جاری ہے)

SSC (Part - I)	39 - 800	رول نمبر
Session (2012-2014)-(2013-2015)-(2014-2016)	SSC-A-2016	غذا اور غذائیت (انشائیہ)
کل نہرات : 63	اولڈ سکیم	وقت : 45 : 2 گھنٹے

سوال نمبر 2:- مندرجہ ذیل میں سے صرف پانچ سوالوں کے مختصر جوابات لکھئے۔

(i) غذا اور غذائی اجزائی تعریف کریں۔

(ii) قوت موافقت کون غذائوں سے پیدا ہوتی ہے؟

(iii) بچپن کیسے دور ہوتا ہے؟

(iv) امینو اسڈز کتنی اقسام کے ہوتے ہیں؟

(v) چکنائی ہمارے لیے کیوں ضروری ہے؟

(vi) جسم میں پانی کی کیا اہمیت ہے؟

(vii) خون کی کمی سے کیا ہوتا ہے؟

(viii) کیلشیم حاصل کرنے کا اہم ذریعہ کیا ہے؟

سوال نمبر 3:- مندرجہ ذیل میں سے صرف پانچ سوالوں کے مختصر جوابات لکھئے۔

(i) اہم معدنی عملیات کے نام لکھیں۔

(ii) موٹاپا اور زیاہٹیس ایسے لاحق ہو جاتے ہیں؟

(iii) پانی کی کمی سے دو اثرات لکھئے۔

(iv) سفید زہر کیسے کیا جاتا ہے؟ اور کیوں؟

(v) متوازن غذا سے کیا مراد ہے؟

(vi) دودھ کا کتنا حصہ پانی پر مشتمل ہوتا ہے؟

(vii) اہم معدنی عملیات کے نام لکھیں۔

(viii) وٹامن کے جسم میں عمومی کام تحریر کریں۔

سوال نمبر 4:- مندرجہ ذیل میں سے صرف پانچ سوالوں کے مختصر جوابات لکھئے۔

(i) سروٹ سے کیا مراد ہے؟

(ii) غذائی گوشتوار سے کیا مراد ہے؟

(iii) غذائے بنیادی گروہ کون کون سے ہیں؟

(iv) غذائی اجزا کیا ہوتے ہیں؟

(v) مچھلی کی غذائیت لکھیں؟

(vi) علاج بذریعہ غذا کو کتنے ممکن ہے؟

(vii) کون سے مچھلیوں میں پانی کی کثیر مقدار پائی جاتی ہے؟

(viii) تازہ انڈے کی کیا پہچان ہے؟

(جاری ہے)