

نوٹ: ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A, B, C اور D دیئے گئے ہیں۔ جوابی کاپی پر ہر سوال کے سامنے دیئے گئے دائروں میں سے ایک درست جواب کے مطابق متعلقہ دائرہ کو مار کر یا پین سے بھر دیں۔ ایک سے زیادہ دائروں کو پر کرنے یا کاٹ کر پر کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہوگا۔

NOTE: You have four choices for each object type question as A, B, C, D the choice which you think is correct fill that circle in front of that question number use marker or pen to fill the circle. cutting or filling two or more circles will result in zero mark in that question.

Marks(12)

(D)	(C)	(B)	(A)	QUESTION	S.NO
10	9	4	2	ایک گرام چکنائی سے حرارے حاصل ہوتے ہیں۔ One gram fat gives calories	1
5	9	8	6	متوازن غذا میں غذائی اجزاء ہونے چاہئیں۔ Balanced diet should contain nutrients	2
8	15	14	10	غیر ضروری امائنو ایسڈ کی تعداد ہے۔ The number of non essential amino acid is	3
مہنگے Costly	ناقابل ہضم Undigestible	پیچیدہ Complex	سادہ Simple	ایک شکر کی مرکبات ہوتے ہیں۔ Monosaccharides are	4
نمکیات Minerals	چکنائی Fats	کاربوہائیڈریٹ Carbohydrates	پروٹین Proteins	آنتوں میں تیزابی خاصیت پیدا کرتے ہیں۔ Acidity in intestines is produced by	5
K	E	D	C	سکروی کا مرض کس وٹامن کی کمی سے ہوتا ہے؟ Scurvy is caused by the deficiency of vitamin	6
فالج Paralysis	سکروی Scurvy	شب کوری Night blindness	رکٹس Rickets	وٹامن اے کی کمی سے ہوتا ہے۔ Deficiency of vitamin A causes	7
غذا کھانے میں Eating food	غذا خریدنے میں Buying food	غذا پکانے میں Cooking food	غذا کے انتخاب میں Selection of food	غذائی گروہ مدد کرتے ہیں۔ Food groups are helpful in	8
کارآمد مشین Useful machine	مجموعہ Combination	عضو Organ	پیچیدہ مشین Complex machine	جسم ایک ہے۔ Body is a	9
نشاستہ دار غذائیں Starchy foods	چکنائی والی غذائیں Fatty foods	ٹھوس غذائیں Solid foods	نرم غذائیں Soft foods	بوڑھوں کو دینی چاہیے۔ Older should be given	10
نائٹروجن Nitrogen	ہائیڈروجن Hydrgen	ہارمونز Hormones	آکسیجن Oxygen	پروٹین پیدا کرتی ہے۔ Protein produces	11
90-100 %	80-90 %	70-80 %	50-60 %	خوراک میں چکنائی شامل ہونی چاہیے۔ In diet fat should be	12

Part I

حصہ اول

نمبر 2:- درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے جوابات تحریر کریں۔ (6x2=12)

2. Attempt any Five parts from the following : (6x2=12)

- (i) What is nutrition? (i) غذائیت کسے کہتے ہیں؟
- (ii) One gram of protein provides how much calories? (ii) ایک گرام پروٹین سے کتنے حرارے حاصل ہوتے ہیں۔
- (iii) Describe the indications of good health. (iii) اچھی صحت کی علامات تحریر کریں۔
- (iv) What is complete protein? (iv) مکمل پروٹین سے کیا مراد ہے؟
- (v) Write the composition of carbohydrates. (v) کاربوہائیڈریٹ کن اجزاء کا مرکب ہے؟
- (vi) What are unsaturated fats? (vi) غیر سیر شدہ روغنیات کسے کہتے ہیں؟
- (vii) Write down the vegetative sources of protein. (vii) پروٹین کے نباتاتی ذرائع بیان کریں۔
- (viii) What are the functions of food in body? (viii) خوراک کے جسم میں کام بیان کریں۔
- (ix) Which are monosaccharides? (ix) یک شکر مرکبات کونسے ہیں؟

نمبر 3:- درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے جوابات تحریر کریں۔ (5x2=10)

3. Attempt any Five parts from the following : (5x2=10)

- (i) What is Night blindness? (i) شب کوری کسے کہتے ہیں؟
- (ii) Write down the functions of vitamin K in the body. (ii) وٹامن K کے جسم میں کام تحریر کریں۔
- (iii) Why vegetables are called protective food? (iii) سبزیوں کو محافظ غذا کیوں کہا جاتا ہے؟
- (iv) Which nutrients are present in egg? (iv) انڈے میں کونسے غذائی اجزاء پائے جاتے ہیں؟
- (v) Why people of cold regions are needed more food? (v) سرد علاقے کے لوگوں کو زیادہ خوراک کی کیوں ضرورت ہوتی ہے؟
- (vi) What is the function of hemoglobin in the body? (vi) ہیموگلوبن جسم میں کیا کام سرانجام دیتا ہے؟
- (vii) Write the names of diseases caused by the protein deficiency. (vii) پروٹین کی کمی سے کوئی بیماریاں ہوتی ہیں؟
- (viii) What is the function of cellulose in the body. (viii) سیلولوز جسم میں کیا کام کرتا ہے؟

نمبر 4:- درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے جوابات تحریر کریں۔ (5x2=10)

4. Attempt any Five parts from the following : (5x2=10)

- (i) Write down the dietary requirements of the patient. (i) مریض کی غذائی ضروریات بیان کیجئے۔
- (ii) Describe the functions of iron in the body. (ii) فولاد کے جسم میں کام بیان کیجئے۔
- (iii) In which components, fats are divided. (iii) روغنی غذائیں کونسے اجزاء میں تقسیم ہوتی ہیں؟
- (iv) Define calorie. (iv) حرارہ سے کیا مراد ہے؟
- (v) Write down the chemical composition of fats. (v) چکنائی کا کیمیائی مرکب بیان کیجئے۔
- (vi) Why food should be mixed? (vi) خوراک ملی جلی کیوں ہونی چاہیے؟
- (vii) In how many groups, food is divided? (vii) غذا کو کتنے گروہوں میں تقسیم کیا گیا ہے؟
- (viii) How body structure affects the food requirements? (viii) غذائی ضروریات پر جسمانی ڈیل ڈول کیسے اثر انداز ہوتی ہے؟

Part II

حصہ دوم

نوٹ: کوئی سے تین سوالات کے جوابات تحریر کریں: (7x3=21)

Note:- Attempt any two questions of the following. (7x3=21)

Q.No: 5 Write in detail the functions of minerals in the human body.

سوال نمبر 5 معدنی نمکیات کے جسم میں کام تفصیلاً تحریر کیجئے۔

Q.No: 6 Why fruits and vegetables are necessary for us?

سوال نمبر 6 سبزیاں اور پھل ہمارے لئے کیوں ضروری ہیں؟

Q.No: 7 Why food is important for growth? Describe in detail.

سوال نمبر 7 جسمانی نشوونما کیلئے غذا کیوں ضروری ہے؟ تفصیلاً تحریر کیجئے۔

Q.No: 8 Describe the dietary requirements of young people.

سوال نمبر 8 نوجوان افراد کی غذائی ضروریات بیان کیجئے۔

Q.No: 9 Write down the types of carbohydrates.

سوال نمبر 9 کاربوہائیڈریٹ کی اقسام تحریر کیجئے۔

Part III (Practical)

حصہ سوم (پریکٹیکل)

نوٹ: کوئی سے دو اجزاء کے جوابات تحریر کریں۔ (5x2=10)

Note:- Attempt any two parts of the following. (5x2=10)

(i) Prepare a day's diet plan according to the nutritional requirements of a patient.

سوال نمبر 10 (i) مریض کی غذائی ضروریات کے مطابق ایک دن کا غذائی پلان تیار کیجئے۔

(ii) Explain the functions of nutrients in the body through a chart table.

(ii) غذائی اجزاء کے جسم میں افعال ایک چارٹ کی ڈورت میں واضح کیجئے۔

(iii) Prepare a day's menu according to the physical requirements of 12 to 16 years old child.

(iii) بارہ سے سولہ سال کے بچے کی جسمانی ضروریات کے مطابق ایک دن کا غذائی پلان تیار کیجئے۔