

32

## ماڈل پیپر برائے جماعت دہم

غذا اور غذائیت (سرگوشی)

(سیشن 2015-2017)

کل نمبر 12

وقت 15 منٹ

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 درست جواب کے مطابق متعلقہ دائرہ کو مار کر یا پین سے بھر دیجئے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو پُر کرنے یا کاٹ کر پُر کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہوگا۔ جوابی کاپی کے دونوں اطراف اس سوالیہ پرچہ پر مطبوعہ PAPER CODE درج کر کے اس کے مطابق دائرے پُر کریں، غلطی کی صورت میں تمام تر ذمہ داری طالب علم پر ہوگی۔ ایک ریورسور یا سفید قلیوڈ کا استعمال ممنوع ہے۔

| Q-1 | QUESTIONS  | (A)                     | (B)                     | (C)                     | (D)                            |
|-----|--|-------------------------|-------------------------|-------------------------|--------------------------------|
| 1   | پکانے سے غذا ہوجاتی ہے۔  | بے ذائقہ                | لذیذ اور ذائقہ دار      | بد مزہ                  | بہم نہیں ہوتی                  |
| 2   | دودھ کو کھلی ہوا اور روشنی میں رکھنے سے اس پر اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ | دہان صنایع ہوجاتے ہیں   | بالائی آجاتی ہے         | پر دشمن سخت ہوجاتے ہیں  | بیطاقت ماگن ہوجاتا ہے          |
| 3   | پکانے سے انڈے کی پروٹین ہوجاتی ہے۔                                 | گھیل جاتی ہے            | سخت ہوجاتی ہے           | نرم ہوجاتی ہے           | زود بہم ہوجاتی ہے              |
| 4   | شیر خوار بچے کیلئے بہترین غذا ہے۔                                  | ڈبے کا دودھ             | ماں کا دودھ             | گائے کا دودھ            | بھینس کا دودھ                  |
| 5   | لڑکے اور لڑکیوں کی نشوونما تیزی سے ہوتی ہے۔                        | 13 سے 14 سال کی عمر میں | 15 سے 16 سال کی عمر میں | 12 سے 17 سال کی عمر میں | 10 سے 11 سال کی عمر میں        |
| 6   | غذائی قلت کے شکار ممالک کی فہرست میں پاکستان کا نمبر ہے۔           | نواں                    | تیرا                    | چوتھا                   | گیارہواں                       |
| 7   | ساگرہ کی تقریب میں بچوں کی شمولیت کے پیش نظر فوٹیت دی جائے۔        | کھیل کود                | مقدار                   | غذائی ضروریات           | پروٹینی غذاؤں                  |
| 8   | کھانا کس طرح کھانا چاہیے۔  | جلدی جلدی               | بڑے بڑے نوالے لیکر      | چھوٹے نوالے لیکر        | نکل کر                         |
| 9   | بنیادی طور پر کھانا چیش کرنے کے کتنے طریقے ہیں؟                    | ایک                     | دو                      | چار                     | پانچ                           |
| 10  | حرارت اور چیش سے غذاؤں کو محفوظ کرنے میں طریقہ شامل ہے۔            | ڈبہ بندی                | اچار                    | خمجہ کرنا               | خشخار کھنا                     |
| 11  | پھپھوندی نشوونما پاتی ہے۔  | گرم مرطوب جگہ پر        | پانی میں                | خشخاری جگہ پر           | گام آب و ہوا اور درجہ حرارت پر |
| 12  | غذا میں خارجی اشیا کی آمیزش کے ذرائع ہیں۔                          | ”                       | چار                     | پچھ                     | آٹھ                            |

Saminia Talwar

S.S.T

G. G. Comp. H/S - Sargodha

Bahar

ALIDA BEGUM  
Miss  
Girls High School  
Sargodha

Mursid  
S.S.T  
G. G. H/S  
Muzi

## حصہ اول

- 2- درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔  $5 \times 2 = 10$
- (i) گوشت پر پکانے کے اثرات تحریر کریں۔  
(ii) خشک پکانے کے طریقے کون سے ہیں؟
- (iii) ابتدائی طبی امداد کت سے کیا مراد ہے؟  
(iv) معاشرے کی غذائیت کی تعریف سے کیا مراد ہے؟
- (v) سکول جانے والے بچوں کی غذائی ضروریات تحریر کریں۔  
(vi) حساس گروہوں کی غذائی ضروریات سے کیا مراد ہے؟
- (vii) ماں کے دودھ کے فوائد بیان کریں۔  
(viii) معاشرتی سطح پر خوراک کے ضیاع کی روک تھام کے بارے میں تحریر کریں۔
- 3- درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔  $5 \times 2 = 10$
- (i) مغربی طریقے سے کھانا پیش کرنے کا طریقہ تحریر کریں۔  
(ii) کھانا مقررہ اوقات پر کیوں کھایا جاتا ہے؟
- (iii) اچھی صحت کیلئے جسم کو کون سے غذائی اجزاء درکار ہوتے ہیں؟  
(iv) میز یا دسترخوان کے لوازمات میں کیا چیزیں شامل ہیں؟
- (v) کم آمدنی والے خاندان کیلئے سینو پلان بنانے کے دو اصول تحریر کریں۔  
(vi) قبل از وقت غذا کی منصوبہ بندی کرنا کیوں ضروری ہے؟
- (vii) غیر رسمی طریقے سے کھانا کیونکر پیش کیا جاتا ہے؟  
(viii) کھانا پیش کرنے کے کتنے طریقے ہیں؟ تحریر کریں۔
- 4- درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔  $5 \times 2 = 10$
- (i) بیکٹیریا (Bacteria) سے کیا مراد ہے؟  
(ii) از خود کیمیائی عمل یا خامروں کے عمل سے بچاؤ سے کیا مراد ہے؟ تحریر کریں۔
- (iii) ڈبہ بندی (canning) کے ذریعے غذاؤں کو کیسے محفوظ کیا جاسکتا ہے؟  
(iv) آمیزہ اجزاء (Food Additives) کے کہا جاتا ہے؟
- (v) اتفاقی آمیزہ اجزاء (Incidental Additives) سے کیا مراد ہے؟  
(vi) سوڈیم بنزوئٹ (Sodium Benzoate) سے کیا مراد ہے؟
- (vii) جراثیموں کی کتنی اقسام ہیں؟ نام تحریر کریں۔  
(viii) غذاؤں کو خراب کرنے والے کاربن سے کون سے ہیں؟ تحریر کریں۔

## حصہ دوم

- نوٹ۔ کوئی سے دو سوالات کے جوابات تحریر کریں۔  $9 \times 2 = 18$
- 5- باورچی خانے میں حادثات اور ان کی روک تھام پر نوٹ تحریر کریں۔
- 6- نوبلورغ افراد میں صحت مند غذا کی بجائے فاسٹ فوڈ کی ترجیح کا موازنہ کریں۔
- 7- درمیانہ آمدنی اور زیادہ آمدنی والے خاندان کیلئے سینو پلانک کا طریقہ بیان کریں۔

Saminar Tehsily

S.S.T

C. E. Comp. H/S. S. S. T

D. P. S.

S. S. T

S. S. T

C. E. H/S. S. S. T

Khadija Begum  
Headmistress  
Govt. G.N.B. (S.S. School)  
Chak 40 (Sargodha)

ماڈل پیپر غذا اور غذائیت (پریکٹیکل)

(تعلیمی سیشن 17-2015 وما بعد)

سیکنڈری پارٹ II

کل نمبر 30

وقت 2 گھنٹے

- 1- نوہالغ افرا کیلئے ایک دن کا میٹو پلان ترتیب دیں۔
  - یا کم آمدنی والے خاندان کیلئے ایک دن کا میٹو ترتیب دیں۔
  - 10 نمبر
- 2- فرنی (Firmi) تیار کیجئے اور پیش کیجئے۔
  - یا ہزیوں کا سوپ (Vegetable Soup) تیار کیجئے اور پیش کیجئے۔
  - 10 نمبر
- 3- نوٹ بک
  - 05 نمبر
- 4- زبانی سوالات
  - 05 نمبر

Optisy Samira Talib  
S.S.T  
G.G. Comp. H/S. Srd

KHALIDA BEGUM  
Headmistress  
Govt. Girls High School  
Chak 50 N.E (Sargodha)

- S.Lv

Jal Khan Khursid  
S.S.T  
G.G. H/S mari