

Roll No. \_\_\_\_\_ امیدوار خود پر کرے

(New Course; New Scheme)

Paper Code

5

7

7

1

Sessions; 2012-2014, 2013-2015 &amp; 2014-2016

**Food and Nutrition** (Objective Type)**غذا اور غذائیت** (معروضی)

Marks: 12

Time: 15 Minutes وقت: 15 منٹ

نمبر: 12

نوٹ: تمام سوالات کے جوابات دی گئی معروضی جوابی کاپی پر لکھیں ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A, B, C اور D دیئے گئے ہیں، جس جواب کو آپ درست سمجھیں، جوابی کاپی پر اس سوال نمبر کے سامنے جزو A, B, C یا D کے دائروں میں سے متعلقہ دائرے کو مار کر یا پین کی سیاہی سے بھر دیں۔

**NOTE:** Write answers to the questions on objective answer sheet provided. Four possible answers A, B, C & D to each question are given. Which answer you consider correct, fill the corresponding circle A, B, C or D given in front of each question with Marker or pen ink on the answer sheet provided.

- 1.1. Calorie is a unit to measure: حرارہ اکائی ہے ناپنے کی:
  - (A) health صحت
  - (B) heat حرارت
  - (C) nutrition غذائیت
  - (D) nourishment نشوونما
2. Rickets is caused due to deficiency of: وٹامن \_\_\_\_\_ کی کمی سے رکٹس کا مرض لاحق ہوتا ہے۔
  - (A) Vitamin A وٹامن
  - (B) Vitamin C وٹامن
  - (C) Vitamin D وٹامن
  - (D) Vitamin B وٹامن
3. Helps in the formation of blood: خون کے بننے میں مدد دیتا ہے۔
  - (A) potassium پوٹاشیم
  - (B) Iodine آئیوڈین
  - (C) calcium کیلشیم
  - (D) Iron آئرن
4. Extra per day calories required for pregnant women are: حاملہ خواتین کو روزانہ زائد حرارے درکار ہوتے ہیں۔
  - (A) 350 - 400
  - (B) 500 - 700
  - (C) 800 - 1000
  - (D) 1000 - 1200
5. Per day requirement of proteins for an adult is: ایک بالغ آدمی کو ایک دن میں پروٹین کی ضرورت ہوتی ہے تقریباً:
  - (A) 80 grams گرام
  - (B) 60 grams گرام
  - (C) 100 grams گرام
  - (D) 150 grams گرام
6. Yellow coloured fruits and vegetables contain more: زرد رنگ کی سبزیوں اور پھلوں میں زیادہ مقدار میں موجود ہوتا ہے۔
  - (A) Vitamin A وٹامن
  - (B) Vitamin C وٹامن
  - (C) Vitamin D وٹامن
  - (D) Vitamin B وٹامن
7. Children grow very fast during: بچے کی نشوونما نہایت تیزی سے ہوتی ہے۔
  - (A) first year پہلے سال میں
  - (B) 3 - 4 years سال میں
  - (C) 7 - 9 years سال میں
  - (D) 9 - 11 years سال میں
8. Work as chemical agents in the formation of our body structure are: ہمارے جسم کی بناوٹ میں کیمیائی اجزاء کے طور پر کام کرتے ہیں۔
  - (A) minerals نمکیات
  - (B) vitamins حیاتین
  - (C) proteins پروٹین
  - (D) Carbohydrates کاربوہائیڈریٹس
9. Necessary for proper functioning of thyroid glands is: تھائی رائیڈ گلینڈز کے فعل کو درست رکھنے کے لیے ضروری ہے۔
  - (A) calcium کیلشیم
  - (B) iron فولاد
  - (C) Iodine آئیوڈین
  - (D) sodium سوڈیم
10. In our country we get 80 % of the calories from: ہمارے ملک میں 80 فیصد کیلوریز حاصل کی جاتی ہیں:
  - (A) grains اناج سے
  - (B) meat گوشت سے
  - (C) vegetables سبزیوں سے
  - (D) oil گھی سے
11. One gram of carbohydrates provide calories: ایک گرام کاربوہائیڈریٹ سے حرارے حاصل ہوتے ہیں۔
  - (A) 4
  - (B) 18
  - (C) 9
  - (D) 15
12. Helps to transport oxygen to all parts of the body is: جسم کے تمام حصوں کو آکسیجن فراہم کرنے کے کام آتا ہے۔
  - (A) calcium کیلشیم
  - (B) phosphorus فاسفورس
  - (C) Iodine آئیوڈین
  - (D) Iron آئرن

Roll No. \_\_\_\_\_ امیدوار خود پر کرے

(New Course; New Scheme)

Subject Code 5 0 7 7

Sessions; 2012-2014, 2013-2015 &amp; 2014-2016

Food and Nutrition (Essay Type)

غذا اور غذائیت (انشائیہ)

Marks: 63

Time: 2:45 Hours وقت: 2:45 گھنٹے

نمبر: 63

## Section -I

2x16=32

حصہ اول

- 2- Write short answers of any six parts from the following. 2x6=12
- Write down three important functions of food in body.
  - Define balanced diet.
  - Why need of iron is important for our body?
  - Define Calorie.
  - What is meant by resistance power?
  - What are the symptoms of good health?
  - What are the benefits of good eating habits?
  - Which are few fads and fallacies about food in some families?
  - Define mineral elements.

- 2- درج ذیل میں سے کوئی سے چھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔
- غذا کے جسم میں تین اہم کام لکھیے۔
  - متوازن غذا سے کیا مراد ہے؟
  - جسم میں فولاد کی ضرورت کیوں اہم ہے؟
  - حرارہ کی تعریف بیان کریں۔
  - قوت مدافعت سے کیا مراد ہے؟
  - اچھی صحت کی کیا علامات ہیں؟
  - اچھی غذائی عادات سے ہمیں کیا فائدہ حاصل ہوتا ہے؟
  - مختلف غذاؤں کے بارے میں بعض گھرانوں میں چند عام غلط فہمیاں کون کون سی ہیں؟
  - معدنی نمکیات سے کیا مراد ہے؟

3- Write short answers of any five parts from the following. 2x5=10

- What is meant by food nutrients?
- Define Amino acids.
- Write down the numbers and types of amino acids?
- Which is the more complex type of carbohydrate and what are their sources?
- Describe the deficiency effects of iron.
- Write down the functions of carbohydrates.
- What are the deficiency effects of fats?
- Write down the symptoms and causes of scurvy disease.

- 3- درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔
- غذائی جزو سے کیا مراد ہے؟
  - امائنو ایسڈ کسے کہتے ہیں؟
  - امائنو ایسڈ کی اقسام اور اسکی تعداد لکھیے۔
  - کاربوہائیڈریٹ کی نسبتاً پیچیدہ قسم کون سی ہے اور یہ کہاں پائے جاتے ہیں؟
  - آئرن کی کمی کے اثرات بتائیے۔
  - کاربوہائیڈریٹ کے جسم میں کام لکھیے۔
  - چکنائی کی کمی کے کیا اثرات ہوتے ہیں؟
  - سکروڈی (Scurvy) کا مرض کیسے پیدا ہوتا ہے؟ اسکی علامات بتائیے۔

4- Write short answers of any five parts from the following. 2x5=10

- Describe the importance of mineral elements.
- Name the different types of carbohydrates.
- Define saturated fats.
- Describe the nutritive value of pulses.
- What are the causes of marasmus disease?
- Why fruits are important for our diet?
- What are the deficiency effects of Iodine?
- Describe the importance of water in our body.

- 4- درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔
- معدنی نمکیات کی اہمیت بیان کریں۔
  - کاربوہائیڈریٹ کی مختلف اقسام کے نام لکھیے۔
  - سیر شدہ روغنیات کسے کہتے ہیں؟
  - دالوں کی غذائیت بیان کریں۔
  - سوکھے کی بیماری کی کیا وجوہات ہیں؟
  - پھل غذا میں شامل کرنا کیوں ضروری ہیں؟
  - آئیوڈین کی کمی کے کیا اثرات ہوتے ہیں؟
  - جسم میں پانی کی اہمیت بیان کریں۔

## Section -II

حصہ دوم

Note: Answer any three questions from the following. 7x3=21

- What are the water soluble vitamins? Write down functions, sources and deficiency effects of one of them.
- Write down nutritional requirements of infants and adolescents.
- Define food. What points you will keep in mind while selecting food?
- Describe the importance of good food habits in detail.
- Write a note on the importance of nutritional needs of body.

- نوٹ: درج ذیل میں سے کوئی سے تین سوالات کے جوابات تحریر کریں۔
- پانی میں حل پذیر جراثیم کون کون سے ہیں؟ ان میں ایک کے جسم میں کام، ذرائع اور کمی کے اثرات بیان کریں۔
  - نوزائیدہ بچوں اور نوجوانوں کی غذائی ضروریات کے بارے میں تحریر کریں۔
  - غذا کیا ہے؟ متوازن غذا کا انتخاب کرتے وقت کن باتوں کو مد نظر رکھنا چاہیے؟
  - اچھی غذائی عادات کی اہمیت تفصیلاً بیان کریں۔
  - جسم کی غذائی ضروریات کی اہمیت پر نوٹ لکھیے۔

## Section -III (Practical)

حصہ سوم (عملی)

10. Note: Answer any two parts from the following. 2x5=10

- Prepare a day's plan for pregnant woman according to her nutritional requirements.
- Name the foods which contain 100 calories.
- Make a table showing weight, height and required calories of one to 6 years of children.

10. نوٹ: درج ذیل میں سے دو اجزاء کے جوابات تحریر کریں۔
- حاملہ خاتون کی غذائی ضروریات کے مطابق ایک دن کا غذائی پلان بنائیے۔
  - غذاؤں کے نام لکھیے جن سے 100 حرارے حاصل کیئے جاسکتے ہیں۔
  - ایک سال سے 6 سال تک کے بچوں کا وزن، قد اور مطلوبہ حراروں کی تعداد کا چارٹ بنائیے۔



Roll No. \_\_\_\_\_ امیدوار خود پر کرے

Paper Code 5 7 7 1

Sessions; 2012-2014, 2013-2015 &amp; 2014-2016

**Food and Nutrition** (Objective Type)**غذا اور غذائیت** (معروضی)

Marks: 12

Time: 15 Minutes وقت: 15 منٹ

نمبر: 12

نوٹ: تمام سوالات کے جوابات دی گئی معروضی جوابی کاپی پر لکھیں ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A, B, C, اور D دیئے گئے ہیں، جس جواب کو آپ درست سمجھیں، جوابی کاپی پر اس سوال نمبر کے سامنے جزو A, B, C, یا D کے دائروں میں سے متعلقہ دائرے کو مار کر یا پین کی سیاہی سے بھر دیں۔

**NOTE:** Write answers to the questions on objective answer sheet provided. Four possible answers A, B, C & D to each question are given. Which answer you consider correct, fill the corresponding circle A, B, C or D given in front of each question with Marker or pen ink on the answer sheet provided.

- 1.1. Deficiency of which nutrient may cause Rickets in children: بچوں میں رکتس کی بیماری کس غذائی جزو کی کمی سے ہوتی ہے؟
  - (A) Vitamin D وٹامن
  - (B) Iron آئرن
  - (C) Iodine آیوڈین
  - (D) Vitamin A وٹامن
2. The basic constituent of hemoglobin is: ہیموگلوبن کا بنیادی جزو ہے۔
  - (A) Calcium کیلشیم
  - (B) Phosphorus فاسفورس
  - (C) Cobalt کوبالٹ
  - (D) Iron آئرن
3. Fats that are liquid at normal temperature are: روغنیات جو عام درجہ حرارت پر مائع حالت میں ہوتی ہیں۔
  - (A) saturated fatty acids سیر شدہ
  - (B) unsaturated fatty acids غیر سیر شدہ
  - (C) mono-saccharides یک شکر
  - (D) Di-saccharides دو شکر
4. Iodine is rich in: آیوڈین کی زیادہ مقدار موجود ہوتی ہے۔
  - (A) sea fish سمندری مچھلی میں
  - (B) river fish دریا کی مچھلی میں
  - (C) farm fish فارم کی مچھلی میں
  - (D) dam fish ڈیم کی مچھلی میں
5. percentage of water in milk is: دودھ میں پانی کی فی صد مقدار موجود ہوتی ہے۔
  - (A) 54 % فیصد
  - (B) 32% فیصد
  - (C) 93% فیصد
  - (D) 87% فیصد
6. Lactating women require additional calories: دودھ پلانے والی خواتین کو اضافی حراروں کی ضرورت ہوتی ہے۔
  - (A) 100 - 150
  - (B) 300 - 350
  - (C) 500 - 550
  - (D) 700 - 750
7. Work as chemical agents in the formation of our body structure are: ہمارے جسم کی بناوٹ میں کیمیائی اجزاء کے طور پر کام کرتے ہیں۔
  - (A) vitamins حیاتیات
  - (B) Carbohydrates کاربوہائیڈریٹس
  - (C) minerals نمکیات
  - (D) proteins پروٹین
8. Provides less energy than other nutrients. جسم میں توانائی فراہم کرنے کی اہلیت نسبتاً کم ہوتی ہے۔
  - (A) meat گوشت
  - (B) eggs انڈوں
  - (C) vegetables سبزیوں
  - (D) pulses دالوں
9. Vitamins which are insoluble in water are: پانی میں نا حل پذیر حیاتیات ہیں۔
  - (A) Vitamin A وٹامن
  - (B) Vitamin C وٹامن
  - (C) Vitamin B<sub>1</sub> وٹامن
  - (D) Vitamin B<sub>6</sub> وٹامن
10. What percentage of energy is required daily from carbohydrates? روزانہ کل توانائی کا کتنے فیصد کاربوہائیڈریٹس سے حاصل کرنا چاہیے؟
  - (A) 20 % فیصد
  - (B) 40 % فیصد
  - (C) 60 % فیصد
  - (D) 10 % فیصد
11. As compared to other nutrients meat, milk and eggs have more: گوشت، دودھ اور انڈوں میں دیگر اجزاء کی نسبت زیادہ ہوتی ہے۔
  - (A) proteins پروٹین
  - (B) Carbohydrates کاربوہائیڈریٹس
  - (C) minerals نمکیات
  - (D) vitamins وٹامنز
12. The simplest form of carbohydrates is: کاربوہائیڈریٹس کی سادہ ترین شکل ہے۔
  - (A) Maltose مالٹوز
  - (B) Glucose گلوکوز
  - (C) Sucrose سکروز
  - (D) Lactose لیکٹوز

Roll No. \_\_\_\_\_ امیدوار خود پر کرے

Subject Code 5 0 7 7

Sessions; 2012-2014, 2013-2015 &amp; 2014-2016

**Food and Nutrition** (Essay Type)**غذا اور غذائیت** (انشائیہ)

Marks: 63

Time: 2:45 Hours گھنٹے 2:45

نمبر: 63

**Section -I**

2x16=32

**حصہ اول**

- 2- Write short answers of any six parts from the following. 2x6=12**
- Write down the importance and types of amino acids.
  - Describe the functions of carbohydrates.
  - Which type of diet we should take in summer?
  - Write down some symptoms of good health.
  - Define balanced diet.
  - Write down importance of good food habits.
  - Define calorie.
  - Write down importance of calcium.
  - Define malnutrition.
- 3- Write short answers of any five parts from the following. 2x5=10**
- Define nutrition of an egg.
  - What is meant by di-saccharides?
  - Write deficiency effects of fats.
  - What is the relation between physical health and nutrition?
  - Write down functions of vitamin D.
  - Which vitamin is called Sun Shine and why?
  - Describe nutritional needs of a patient.
  - Write deficiency effects of vitamin C.
- 4- Write short answers of any five parts from the following. 2x5=10**
- Write the effects of excessive use of fats.
  - Define mono-saccharides.
  - Write animal sources of fats.
  - Write few important functions of vitamins.
  - Describe importance of milk.
  - Why vegetables are important for us?
  - Define nutrition of fish meat.
  - What are vitamin B complex?

**Section -II****Note: Answer any three questions from the following. 7x3=21**

- Why proteins are important? Write its functions and sources in the body?
- Which are fat soluble vitamins? Write note on any one of them.
- What are four basic food groups? Write note on any two of them.
- Write down nutritional needs of school going children.
- Describe some common food fallacies.

**Section -III****(Practical)****10. Note: Answer any two parts from the following. 2x5=10**

- Make a chart for pregnant women's diet. 05
- Write down names of food included in 3G's. 05
- Write down nutrition of grains and pulses. 05

**حصہ دوم****نوٹ: درج ذیل میں سے کوئی سے تین سوالات کے جوابات تحریر کریں۔**

- پروٹین کیوں ضروری ہیں؟ پروٹین کے جسم میں کام اور ذرائع بیان کریں۔
- چکنائی میں حل پذیر حیاتین کون کون سی ہیں؟ کسی ایک پر نوٹ لکھیں۔
- غذا کے چار بنیادی گروہ کون کون سے ہیں؟ کسی دو پر نوٹ لکھیں۔
- سکول جانے والے بچوں کی غذائی ضروریات بیان کریں۔
- غذاؤں کے بارے میں چند عام غلط فہمیاں بیان کریں۔

**حصہ سوم (عملی)****10. نوٹ: درج ذیل میں سے دو اجزاء کے جوابات تحریر کریں۔**

- حاملہ خواتین کی غذا کا چارٹ بنائیے۔
- 3G's میں شامل غذاؤں کے نام لکھیں۔
- اناج اور دالوں کی غذائیت بیان کریں۔



**Food & Nutrition** (Objective Type)**غذا اور غذائیت** (معروضی)

Marks: 12

Time: 15 Minutes

نمبر: 12

نوٹ: تمام سوالات کے جوابات دی گئی معروضی جوابی کاپی پر لکھیے ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A, B, C, اور D دیئے گئے ہیں، جس جواب کو آپ درست سمجھیں، جوابی کاپی پر اس سوال نمبر کے سامنے جزو A, B, C, یا D کے دائروں میں سے متعلقہ دائرے کو مار کر یا پین کی سیاہی سے بھر دیں۔

**NOTE:** Write answers to the questions on objective answer sheet provided. Four possible answers A, B, C & D to each question are given. Which answer you consider correct, fill the corresponding circle A, B, C or D given in front of each question with Marker or pen ink on the answer sheet provided.

- 1.1. Carbohydrate found in the milk is called: 1.1. دودھ میں پائے جانے والے کاربوہائیڈریٹ کو کہتے ہیں۔

(A) sucrose سکروز	(B) galactose گلکٹوز	(C) lactose لیٹوز	(D) maltose مالٹوز
-------------------	----------------------	-------------------	--------------------
2. Required to form haemoglobin: 2. ہیموگلوبن بنانے کے لیے ضرورت ہوتی ہے۔

(A) water پانی کی	(B) calcium کیمیشیم کی	(C) iron فولاد کی	(D) salt نمک کی
-------------------	------------------------	-------------------	-----------------
3. Night blindness is caused due to deficiency of Vitamin: 3. شب کوری کا مرض وٹامن کی کمی سے ہوتا ہے۔

(A) C	(B) K	(C) A	(D) D
-------	-------	-------	-------
4. Lactating mothers require more in their diet: 4. دودھ پلانے والی خواتین کو اپنی خوراک میں زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔

(A) proteins پروٹین کی	(B) fats چکنائی کی	(C) carbohydrates کاربوہائیڈریٹ کی	(D) minerals نمکیات کی
------------------------	--------------------	------------------------------------	------------------------
5. Yellow coloured fruits and vegetables are good source of: 5. پیلی رنگت والی سبزیوں اور پھلوں میں موجود ہوتا ہے۔

(A) Vitamin C وٹامن سی	(B) Vitamin A وٹامن اے	(C) Vitamin B وٹامن بی	(D) Vitamin K وٹامن کے
------------------------	------------------------	------------------------	------------------------
6. Percentage of water in milk is: 6. دودھ میں پانی کی فیصد مقدار ہوتی ہے۔

(A) 23	(B) 87	(C) 56	(D) 34
--------	--------	--------	--------
7. Mineral salts have \_\_\_\_\_ characteristic: 7. معدنی نمکیات \_\_\_\_\_ خاصیت رکھتے ہیں۔

(A) creative تخلیقی	(B) organic نامیاتی	(C) inorganic غیر نامیاتی	(D) chemical کیمیائی
---------------------	---------------------	---------------------------	----------------------
8. Protein of milk is called: 8. دودھ کی پروٹین کو کہتے ہیں۔

(A) lucin لیوسن	(B) casin کیسین	(C) thiamin تھامین	(D) isolucin آکسولیوسن
-----------------	-----------------	--------------------	------------------------
9. Half cup of ice cream contains calories: 9. آدھی پیالی آئس کریم میں حرارے موجود ہوتے ہیں۔

(A) 300	(B) 400	(C) 200	(D) 100
---------	---------	---------	---------
10. Marasmus affects on children at the age of : 10. سوکھے کی بیماری کس عمر کے بچوں پر خصوصاً اثر انداز ہوتی ہے؟

(A) 1-1½ سال	(B) 3-5 سال	(C) 4-11 سال	(D) 11-15 سال
--------------	-------------	--------------	---------------
11. Has five times more Vitamin C than orange: 11. مالے کی نسبت پانچ گنا زیادہ وٹامن سی پایا جاتا ہے:

(A) banana کیلے میں	(B) apple سیب میں	(C) grapes انگور میں	(D) guava امرود میں
---------------------	-------------------	----------------------	---------------------
12. Required for the formation of complete protein are: 12. مکمل پروٹین بنانے کے لیے درکار ہوتے ہیں۔

(A) cellulose سیلولوز	(B) glucose گلوکوز	(C) essential amino-acids ضروری امینو ایسڈز	(D) non-essential amino-acids غیر ضروری امینو ایسڈز
-----------------------	--------------------	---	---

Roll No. \_\_\_\_\_ امیدوار خود پُر کرے

Session; 2015-2017

Subject Code 1 7 7

**Food & Nutrition** (Essay Type)

غذا اور غذائیت (انشائیہ)

Marks:48

Time: 1:45 Hours گھنٹے 1:45

نمبر: 48

**Part -I**

2x15=30

حصہ اول

**2- Write short answers of any five of the following.**

2x5=10

**2- درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔**

- What is meant by nutrition?
- Why food is important for protection of health?
- What are the symptoms of good health?
- Write down the functions of proteins in the body.
- What are glucose, fructose and galactose?
- Describe the deficiency effects of fats.
- Describe collective functions of vitamins.

- غذائیت سے کیا مراد ہے؟
- جسمانی تحفظ کے لیے غذا کیوں ضروری ہے؟
- اچھی صحت کی کیا علامات ہیں؟
- پروٹین کے جسم میں کام بیان کریں۔
- گلوکوز، فرکٹوز اور گالیکٹوز کیا ہوتے ہیں؟
- چکنائی کی کمی کے اثرات بیان کریں۔
- حیاتین کے مجموعی کام بیان کریں۔

**3- Write short answers of any five of the following.**

2x5=10

**3- درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔**

- Write down the functions of vitamin C in the body.
- Define mineral salts and why are they important?
- Describe the importance of water.
- Describe the importance of iodine.
- Why is milk important for us?
- What are food habits?
- Write down nutritional importance of fruits.

- وٹامن سی کے جسم میں کام بیان کریں۔
- معدنی نمکیات کیا ہوتے ہیں اور کیوں ضروری ہیں؟
- پانی کی اہمیت بیان کریں۔
- آیوڈین کی اہمیت بیان کریں۔
- دودھ ہمارے لیے کیوں ضروری ہے؟
- غذائی عادات کیا ہوتی ہیں؟
- پھلوں کی غذائی اہمیت بیان کریں۔

**4- Write short answers of any five of the following.**

2x5=10

**4- درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔**

- Which type of diet is required for children?
- What is meant by standard of health?
- Discuss nutritional values of grains and pulses.
- What is meant by Marasmas?
- Describe nutrition of fish.
- Write down deficiency effects of minerals.
- Define balanced diet.

- بچوں کو کس قسم کی غذا کی ضرورت ہوتی ہے؟
- معیار صحت سے کیا مراد ہے؟
- اناج اور دالوں کی غذائی اہمیت بیان کریں۔
- مراسمس (سوکھے پن) کی بیماری کسے کہتے ہیں؟
- مچھلی کی غذائیت بیان کریں۔
- معدنی نمکیات کی کمی کے اثرات لکھیے۔
- متوازن غذا کی تعریف کریں۔

**Part -II**

حصہ دوم

**Note: Answer any two questions from the following. 9x2=18****نوٹ: درج ذیل میں سے کوئی سے دو سوالات کے جوابات تحریر کریں۔**

- Describe types and functions of carbohydrates in the body.
- Which points should be kept in mind while selecting balanced diet?
- Write in detail the functions of food in the body.

- کاربوہائیڈریٹ کی اقسام اور جسم میں کام بیان کریں۔
- متوازن غذا کا انتخاب کرتے وقت کن باتوں کو مد نظر رکھنا چاہیے؟
- غذا کے جسم میں کام تفصیل سے تحریر کریں۔

298-09-A-\_\_\_\_\_



Roll No. \_\_\_\_\_ امیدوار خود پر کرے

Sessions; 2015-2017, 2016-2018 &amp; 2017-2019

**Food and Nutrition** (Essay Type)

غذا اور غذائیت (انشائیہ)

نمبر: 48

Marks: 48

وقت: 1:45 گھنٹے 1:45 Hours

**Section -I**

2x15=30

حصہ اول

**2- Write short answers of any five parts from the following.**

2x5=10

-2 درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- Write down the functions of proteins in the body.
- Define cellulose and starch.
- What are fats?
- Define some common food fallacies.
- What are the symptoms of good health?
- Write down three important functions of food in the body.
- Why is food important for nourishment?
- What is meant by calorie?

- پروٹین کے جسم میں کام بیان کریں۔
- سیلولوز اور نشاستہ سے کیا مراد ہے؟
- چکنائی یا روغنیات کیا ہوتے ہیں؟
- غذاؤں کے متعلق چند عام غلط فہمیاں بیان کریں۔
- اچھی صحت کی علامات لکھیے۔
- غذا کے جسم میں تین اہم کام بیان کریں۔
- جسمانی نشوونما کیلئے غذا کی اہمیت بیان کریں۔
- حرارہ سے کیا مراد ہے؟

**3- Write short answers of any five parts from the following.**

2x5=10

-3 درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- Which are the vegetable sources of protein?
- Discuss functions of carbohydrates in the body.
- Write down deficiency effects of fats.
- Why are vitamins important?
- Write down deficiency effects of vitamin C.
- Define nutrition.
- Describe importance of Iodine.
- Explain disaccharides.

- نباتی ذرائع سے کوئی پروٹین حاصل ہوتی ہے؟
- کاربوہائیڈریٹ کے جسم میں کام بیان کریں۔
- چکنائی کی کمی کے اثرات بیان کریں۔
- وٹامن کیوں ضروری ہیں؟
- وٹامن سی کی کمی کے اثرات بیان کریں۔
- غذائیت سے کیا مراد ہے؟
- آیوڈین کی اہمیت بیان کریں۔
- دو شکر مرکبات کی وضاحت کریں۔

**4- Write short answers of any five parts from the following.**

2x5=10

-4 درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- What are the deficiency effects of vitamin A?
- Define mineral elements.
- What do we get from milk?
- Define nutrition of fruits and vegetables.
- Discuss nutritional requirements of patients?
- Which points will you keep in mind while selecting balanced diet for school going children?
- What is meant by balanced diet?
- What is the simplest form of carbohydrates?

- وٹامن اے کی کمی کے اثرات لکھیے۔
- معدنی نمکیات کیا ہوتے ہیں؟
- دودھ سے ہمیں کیا کچھ حاصل ہوتا ہے؟
- سبزیوں اور پھلوں کی غذائیت بیان کریں۔
- مریض کی غذائی ضروریات بیان کریں۔
- سکول جانے والے بچوں کی متوازن غذا کا انتخاب کرتے وقت کن نکات کو ذہن میں رکھنا چاہئے؟
- متوازن غذا سے کیا مراد ہے؟
- کاربوہائیڈریٹس کی سادہ ترین شکل کیا ہے؟

**Section -II****Note: Answer any two questions from the following.**

9x2=18

نوٹ: درج ذیل میں سے کوئی سے دو سوالات کے جوابات تحریر کریں۔

- What are basic food groups? Write in detail.
- Why are mineral elements important? Write down functions of different minerals in our body.
- Write down importance and types of carbohydrates in detail.

- غذا کے بنیادی گروہ کون کون سے ہیں؟ تفصیل سے بیان کریں۔
- معدنی نمکیات کیوں اہم ہیں؟ مختلف معدنی نمکیات کے جسم میں کام بیان کریں۔
- کاربوہائیڈریٹس کی اہمیت اور اقسام تفصیل سے لکھیے۔

Roll No. \_\_\_\_\_ امیدوار خود پر کرے

Paper Code 1 7 7 1

Sessions; 2015-2017, 2016-2018 &amp; 2017-2019

**Food and Nutrition** (Objective Type)**غذا اور غذائیت** (معروضی)

Marks: 12

Time: 15 Minutes وقت: 15 منٹ

نمبر: 12

نوٹ: تمام سوالات کے جوابات دی گئی معروضی جوابی کاپی پر لکھیے ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A, B, C اور D دیئے گئے ہیں، جس جواب کو آپ درست سمجھیں، جوابی کاپی پر اس سوال نمبر کے سامنے جزو A, B, C یا D کے دائروں میں سے متعلقہ دائرے کو مار کر یا پین کی سیاہی سے بھر دیں۔

**NOTE:** Write answers to the questions on objective answer sheet provided. Four possible answers A, B, C & D to each question are given. Which answer you consider correct, fill the corresponding circle A, B, C or D given in front of each question with Marker or pen ink on the answer sheet provided.

- 1.1. محافظ غذا میں ہیں:
- 1.1. Protective foods are:
- (A) Butter and cream مکھن اور بالائی  
(B) Chicken and fish مرغی اور مچھلی  
(C) Pulses and Cereals دالیں اور اناج  
(D) Fruits and vegetables پھل اور سبزیاں
2. Produce bulk in stomach and help to clean intestines: معدے میں حجم پیدا کر کے انتڑیوں کو صاف کرنے کا کام کرتا ہے / کرتے ہیں:
- (A) Vitamins حیاتین  
(B) Cellulose and starch سیلولوز اور نشاستہ  
(C) fats چکنائی  
(D) Proteins پروٹین
3. Cause of malnutrition is excessive deficiency of: نقص تغذیہ کا سبب زیادہ کمی سے ہوتا ہے:
- (A) Carbohydrates کاربوہائیڈریٹ  
(B) minerals نمکیات  
(C) proteins پروٹین  
(D) vitamins حیاتین
4. One gram of fats provides calories: ایک گرم چکنائی سے حرارے حاصل ہوتے ہیں:
- (A) 28 (B) 9 (C) 14 (D) 35
5. Important nutrient for the nourishment of bones and teeth is: ہڈیوں اور دانتوں کی نشوونما کیلئے ضروری غذائی جزو ہے:
- (A) Iron آئرن  
(B) proteins پروٹین  
(C) calcium and phosphorus کیشیم اور فاسفورس  
(D) Iodine آیوڈین
6. In our country, 80% of the calories is obtained from: ہمارے ملک میں 80 فیصد کیلوریز حاصل ہوتی ہیں:
- (A) cereals and pulses اناج اور دالوں  
(B) eggs and meat انڈے اور گوشت  
(C) sugar and sweets چینی اور مٹھائی  
(D) fruits and vegetables پھل اور سبزیاں
7. Roughage to our body is provided by: ہمارے جسم کو نا قابل ہضم ریشہ دار مادہ فراہم ہوتا ہے:
- (A) meat گوشت سے  
(B) eggs انڈے سے  
(C) milk دودھ سے  
(D) vegetables and fruits سبزیاں اور پھل سے
8. Besides their existing diet, pregnant women require additional diet: حاملہ عورت کو موجودہ غذا کے علاوہ اضافی غذا کی ضرورت ہوتی ہے:
- (A) %15 (B) %35 (C) %75 (D) %5
9. Our daily diet must have fats: ہماری خوراک میں روزانہ چکنائی ضرور شامل ہونی چاہیے:
- (A) 70-80 gram گرام (B) 10-15 gram گرام (C) 40-50 gram گرام (D) 55-60 gram گرام
10. 13-15 years of boys require daily calories: 13-15 سال کی عمر کے لڑکوں کو اوسط حرارے یومیہ درکار ہوتے ہیں:
- (A) 500 (B) 1500 (C) 3500 (D) 7500
11. Besides bones and teeth, found in every cell is: ہڈیوں اور دانتوں کے علاوہ ہر خلیہ میں پایا جاتا ہے:
- (A) Iron آئرن  
(B) carbohydrates کاربوہائیڈریٹ  
(C) cobalt کوبالٹ  
(D) phosphorus فاسفورس
12. Fat soluble vitamins are: چکنائی میں حل پذیر حیاتین ہیں:
- (A) Vitamin A وٹامن (B) Vitamin C وٹامن (C) Vitamin B<sub>1</sub> وٹامن (D) Vitamin B<sub>2</sub> وٹامن



Roll No. \_\_\_\_\_ امیدوار خود پُر کرے

(For all sessions)

Paper Code 5 7 7 1

**Food and Nutrition** (Objective Type)**غذا اور غذائیت** (معروضی)

Marks: 12

Time: 15 Minutes وقت: 15 منٹ

نمبر: 12

نوٹ: تمام سوالات کے جوابات دی گئی معروضی جوابی کاپی پر لکھیے ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A, B, C, اور D دیئے گئے ہیں، جس جواب کو آپ درست سمجھیں، جوابی کاپی پر اس سوال نمبر کے سامنے جزو A, B, C, یا D کے دائروں میں سے متعلقہ دائرے کو مار کر یا پین کی سیاہی سے بھر دیں۔

**NOTE:** Write answers to the questions on objective answer sheet provided. Four possible answers A, B, C & D to each question are given. Which answer you consider correct, fill the corresponding circle A, B, C or D given in front of each question with Marker or pen ink on the answer sheet provided.

- 1.1. Health and \_\_\_\_\_ are closely interrelated:
  - (A) Food غذا
  - (B) Wealth دولت
  - (C) Knowledge علم
  - (D) Disease بیماری
2. For movement body needs:
  - (A) Place جگہ
  - (B) Immunity قوتِ مدافعت
  - (C) Disease بیماری
  - (D) Energy قوت
3. Included in botanical sources of Protein is:
  - (A) beans پھلیاں
  - (B) Meat گوشت
  - (C) Milk دودھ
  - (D) Eggs انڈے
4. Carbohydrates is a source of:
  - (A) Taste ذائقہ کا
  - (B) Energy توانائی کا
  - (C) Disease بیماری کا
  - (D) Knowledge علم کا
5. The natural source to provide vitamin A, D and K to the body is:
  - (A) Protein پروٹین
  - (B) Fats چکنائی
  - (C) Minerals نمکیات
  - (D) Vitamins وٹامن
6. Juicy fruits contains vitamin:
  - (A) Vitamin B وٹامن B
  - (B) Vitamin K وٹامن K
  - (C) Vitamin D وٹامن D
  - (D) Vitamin C وٹامن C
7. The more digestible than meat is:
  - (A) Fish مچھلی
  - (B) Pulses دالیں
  - (C) Grains اناج
  - (D) Beans پھلیاں
8. In our country Grains and Pulses provide calories:
  - (A) 70%
  - (B) 75%
  - (C) 80%
  - (D) 60%
9. Yellow colour fruits contain more ratio of:
  - (A) Vitamin K وٹامن K
  - (B) Vitamin D وٹامن D
  - (C) Vitamin C وٹامن C
  - (D) Vitamin A وٹامن A
10. Children need more than adults:
  - (A) Minerals نمکیات
  - (B) Water پانی
  - (C) Carbohydrates کاربوہائیڈریٹس
  - (D) Protein پروٹین
11. Old people should be given food:
  - (A) Soft نرم
  - (B) Heavy بھاری
  - (C) Carbohydrated نشاستہ دار
  - (D) Fatty چکنائی والی
12. The main diet of patient should be:
  - (A) Fatty چکنائی والی
  - (B) Hard سخت
  - (C) Liquids سیال
  - (D) Uncooked vegetables کچی سبزیاں

Roll No. \_\_\_\_\_ امیدوار خود پر کرے

(For all sessions)

**Food and Nutrition** (Essay Type)**غذا اور غذائیت** (انشائیہ)

Marks: 48

وقت: 1:45 گھنٹے Time: 1:45 Hours

نمبر: 48

**Section -I**

2x15=30

حصہ اول

- 2- Write short answers of any five parts from the following. 2x5=10** -2 درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔
- Write the names of Food Nutrients. i. غذائی اجزاء کے نام تحریر کیجئے۔
  - What is meant by Balanced Diet? ii. متوازن غذا سے کیا مراد ہے؟
  - What is the function of Haemoglobin? iii. ہیموگلوبن کیا کام کرتا ہے؟
  - Why body needs food? iv. خوراک کی جسم کو کیوں ضرورت ہوتی ہے؟
  - What are the symptoms of good health? v. اچھی صحت کی علامات کیا ہیں؟
  - What are Amino acids? vi. امینو ایسڈ سے کیا مراد ہے؟
  - What is Kwashiorkor? vii. کواشیرکور سے کیا مراد ہے؟
  - What is meant by starch? viii. نشاستہ سے کیا مراد ہے؟
- 3- Write short answers of any five parts from the following. 2x5=10** -3 درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔
- Which are the sources of carbohydrates? i. کاربوہائیڈریٹس کے ذرائع کون سے ہیں؟
  - Write two effects of deficiency of Fats in body. ii. چکنائی کی کمی سے جسم پر ہونے والے دو اثرات تحریر کیجئے۔
  - Which are water soluble vitamins? iii. پانی میں حل پذیر وٹامن کون کون سے ہیں؟
  - Write two functions of vitamin A in the body. iv. وٹامن اے کے جسم میں دو کام لکھیے۔
  - What are Minerals? v. معدنی نمکیات کیا ہیں؟
  - Which things are made from milk? vi. دودھ سے بنی اشیاء کوئی ہیں؟
  - Which are protective foods? vii. محافظ غذا کونسی ہیں؟
  - Write the importance of iron in the body. viii. جسم میں آئرن کی اہمیت لکھیے۔
- 4- Write short answers of any five parts from the following. 2x5=10** -4 درج ذیل میں سے کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔
- Which food nutrients are found in Grains and Pulses? i. اناج اور دالوں میں کون سے غذائی اجزاء پائے جاتے ہیں؟
  - Which food nutrients are obtained from green leaves vegetables? ii. سبز پتوں والی سبزیوں سے ہمیں کون سے غذائی اجزاء حاصل ہوتے ہیں؟
  - What care should be taken before cooking vegetables? iii. سبزیوں کو پکانے سے پہلے کیا احتیاط برتنی چاہئے؟
  - How does nature of work affect on food determination? iv. کام کی نوعیت خوراک کے تعین پر کیسے اثر انداز ہوتی ہے؟
  - How many times daily meat should be used? v. گوشت کاروزانہ کتنی مرتبہ استعمال کرنا چاہئے؟
  - How does income affect selection of food? vi. آمدنی کا خوراک کے انتخاب پر کیا اثر ہوتا ہے؟
  - What type of diet should be of an infant? vii. شیر خوار بچے کی خوراک کیسی ہونی چاہئے؟
  - What is important for the strength of bones? viii. ہڈیوں کی مضبوطی کیلئے کیا اہم ہے؟

**Section -II**

حصہ دوم

- Note: Answer any two questions from the following. 9x2=18** نوٹ: درج ذیل میں سے کوئی سے دو سوالات کے جوابات تحریر کریں۔
- Which are the misconceptions about different foods? 5. مختلف غذاؤں کے بارے میں پائی جانے والی غلط فہمیاں کون سی ہوتی ہیں؟
  - Write a detailed note on the importance of fruits and vegetables as food. 6. سبزیوں اور پھلوں کی بطور غذا اہمیت پر تفصیلی نوٹ لکھیے۔
  - Describe basic food groups in detail. 7. غذا کے بنیادی گروہ تفصیل سے بیان کیجئے۔