

ماڈل پیپر برائے جماعت دہم

غذا اور غذائیت (معروضی)

(سیشن 2015-2017)

وقت 15 منٹ

کل نمبر 12

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 مارکر یا تین 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 سالیہ پرچہ پر ملبوعہ PAPER CODE درج کر کے اس کے مطابق دائرے پُر کریں، غلطی کی صورت میں تمام تر ذمہ داری طالب علم پر ہوگی۔ ایک ریکورڈر یا سفید فلیوڈ کا استعمال ممنوع ہے۔

Q-1	QUESTIONS	(A)	(B)	(C)	(D)
1	پکانے سے غذا ہوجاتی ہے۔	بے ذائقہ	لذیذ اور ذائقہ دار	بدبوزہ	بہتر نہیں ہوتی
2	دودھ کو کھلی ہوا اور روشنی میں رکھنے سے اس پر اثرات مرتب ہوتے ہیں۔	دشمن ضائع ہوجاتے ہیں	بالائی آجاتی ہے	پرورش سخت ہوجاتے ہیں	پیلابھٹ مائل ہوجاتا ہے
3	پکانے سے اٹلے کی پروٹین ہوجاتی ہے۔	تخیل جاتی ہے	سخت ہوجاتی ہے	نرم ہوجاتی ہے	زود ہضم ہوجاتی ہے
4	شیر خوار بچے کیلئے بہترین غذا ہے۔	ڈبے کا دودھ	مال 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	تیسرا	چوتھا	گیارہواں
7	سالگرہ کی تقریب میں بچوں کی شمولیت کے پیش نظر فوجیت دی جائے۔	کھیل کود	مقدار	غذائی ضروریات	پرورش خلی غذاؤں
8	کھانا کس طرح کھانا چاہیے۔	جلدی جلدی	بڑے بڑے نوالے لیکر	چھوٹے نوالے لیکر	نگل کر
9	بنیادی طور پر کھانا پیش کرنے کے کتنے طریقے ہیں؟	ایک	دو	چار	پانچ
10	حرارت اور پیش سے غذاؤں کو محفوظ کرنے میں طریقہ شامل ہے۔	ڈب بندی	اچار	جمد کرنا	خشک کرنا
11	پیسٹونڈی نشوونما پاتی ہے۔	گرم مرطوب جگہ پر	پانی میں	خشکی جگہ پر	عام آب و ہوا اور درجہ حرارت پر
12	غذا میں خارجی اشیا کی آمیزش کے ذرائع ہیں۔	دو	چار	تین	آٹھ

Saminar Talwar

S.S.T

G.G. Comp. H/S - Sargodha

Shahida

ALIDA BEGUM
mistress
Girls High School
Sargodha (Sargodha)

Shahida
Mursid

S.S.T

G.G. H/S
Sargodha

33
 ماڈل پیپر برائے جماعت دہم

سائنسری پارٹ (II)

(سیشن 2015-2017)

غذا اور غذائیت (انشائیہ)

وقت: 1.45 گھنٹے

کل نمبر 48

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 کٹ 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 کھلایا جاتا ہے؟
 (iii) اچھی صحت کیلئے جسم کو کون سے غذائی اجزاء درکار ہوتے ہیں؟
 (iv) میز یا دسترخوان کے لوازمات میں کیا کیا چیزیں شامل ہیں؟
 (v) کم آمدنی والے خاندان کیلئے مینو 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) آمیزی اجزاء (Food Additives) کے کہا جاتا ہے؟
 (v) اتفاقی آمیزی اجزاء (Incidental Additives) سے کیا مراد ہے؟
 (vi) سوڈیم بینزویٹ (Sodium Benzoate) سے کیا مراد ہے؟
 (vii) جراثیموں کی کتنی اقسام ہیں؟ نام تحریر کریں۔
 (viii) غذاؤں کو خراب کرنے والے کاربنڈے کون سے ہیں؟ تحریر کریں۔

حصہ دوم

نوٹ۔ کوئی سے دو سوالات کے جوابات تحریر کریں۔ $9 \times 2 = 18$

- 5- باد چینی خانے میں حادثات اور ان کی روک تھام پر نوٹ تحریر کریں۔
 6- نوبلوغ افراد میں صحت مند غذا کی بجائے فاسٹ فوڈ کی ترجیح کا موازنہ کریں۔
 7- درمیان آمدنی اور زیادہ آمدنی والے خاندان کیلئے مینو پلاننگ کا طریقہ بیان کریں۔

Saminia Jadhav

S.S.T

G. G. Comp. H/S. Sgd

Patna

S.S.T

Salt Lake
 Khurshid

S.S.T

G. G. H/S. Muzi

Dr. A. B. Bhatia
 Head of the Department
 Govt. G. G. B. (S.S.T.)
 Chak 45, S.S.T. (Salgotra)

ماڈل پیپر غذا اور غذائیت (پریکٹیکل)

(تعلیمی سیشن 17-2015 وما بعد)

سیکٹری پارٹ II

کل نمبر 30

وقت 2 گھنٹے

31

- 1- نوبالغ افراد 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 سبز یوں کا سوپ (Vegetable Soup) تیار کیجئے اور پیش کیجئے۔ 10 نمبر
- 3- نوٹ بک 05 نمبر
- 4- زبانی سوالات 05 نمبر

Optimize Samina Tariq
S.S.T
G.G. Comp. H/S. Sgd

An. B. Begum
KHALIDA BEGUM
Headmistress
Govt. Girls High School
Chak 40 N.B (Sargodha)

- S.W.

Jalwan Khursid
S.S.T
G.G. H/S. Muzi