

Roll No. _____ امیدوار خود پر کرے

(New Course/Scheme)

Paper Code 7 7 7 1

Sessions; 2012-2014 & 2013-2015

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. Fruits and vegetables not easily affected by bacteria which are: ایسے پھل اور سبزیاں بیکٹریا سے جلد متاثر نہیں ہوتیں جن میں:
 - (A) rich in vitamins وٹامنز زیادہ ہوں
 - (B) more saltish نمک زیادہ ہو
 - (C) more acidic ایسڈ زیادہ ہو
 - (D) less acidic ایسڈ کم ہو
2. If meat is not available, we should use: اگر گوشت میسر نہ ہو تو اسکی جگہ ہمیں استعمال کرنی چاہئیں۔
 - (A) fruit and vegetables پھل اور سبزیاں
 - (B) different types of pulses مختلف قسم کی دالیں
 - (C) butter and ghee مکھن اور گھی
 - (D) honey شہد
3. Cooked food is easily affected by bacteria which are: بیکٹریا ان پکے ہوئے کھانوں پر جلد اثر کرتا ہے، جو ہوتے ہیں۔
 - (A) dry خشک
 - (B) fried تلیے ہوئے
 - (C) soft نرم
 - (D) hard سخت
4. Food that builds and repairs body tissues is/are: خلیات کی تعمیر و نشوونما کرنے والی غذا ہے۔
 - (A) fruits پھل
 - (B) vegetables سبزیاں
 - (C) meat گوشت
 - (D) butter مکھن
5. During cooking of vegetables because of air exposure destroy its: سبزیوں کو پکانے کے دوران ہوا کی آمیزش سے ضائع ہو جاتے ہیں۔
 - (A) vitamin B وٹامن B
 - (B) Carbohydrates کاربوہائیڈریٹس
 - (C) proteins پروٹین
 - (D) vitamin A&D وٹامن A&D
6. Fruits and vegetables provide us: پھل اور سبزیاں ہمیں فراہم کرتی ہیں۔
 - (A) heat and energy حرارت اور توانائی
 - (B) repair and build body tissues خلیات کی نشوونما و مرمت
 - (C) regulation of body system جسمانی نظام کی برقراری
 - (D) strength and energy طاقت اور ہمت
7. Gills of fresh fish are usually: تازہ مچھلی کے گھبھروے ہوتے ہیں عموماً۔
 - (A) white سفید
 - (B) yellow پیلے
 - (C) red سرخ
 - (D) dull brown مٹیالے بھورے
8. The Eastern way of food service was also followed in: مشرقی انداز سے کھانا پیش کرنے کا طریقہ _____ میں بھی رائج تھا:
 - (A) France فرانس
 - (B) Italy اٹلی
 - (C) Britain برطانیہ
 - (D) Japan جاپان
9. Yeasts are type of: خمیری مادے ایک قسم کے ہوتے ہیں۔
 - (A) germs جراثیم
 - (B) salts نمکیات
 - (C) chemical substance کیمیائی جوہر
 - (D) insects کیڑے
10. The percentage of calories at lunch should be: دوپہر کے کھانے میں حراروں کی روزانہ مقدار کا فیصد ہونا چاہئے۔
 - (A) 50%
 - (B) 35%
 - (C) 20%
 - (D) 10%
11. Food budget for medium income is: درمیانہ آمدن والے گھرانے کے لیے خوراک کا مختص بجٹ ہوتا ہے۔
 - (A) 80%
 - (B) 20%
 - (C) 50 - 60%
 - (D) 10%
12. Moist method of cooking is: پکانے کے طریقہ میں شامل ہے۔
 - (A) grilling سیکانا
 - (B) frying تلنا
 - (C) baking تھور پزیری
 - (D) steaming بھاپ دینا

Roll No. _____ امیدوار خود پر کرے

(New Course/Scheme)

Subject Code 5 0 7 7

Sessions; 2012-2014 & 2013-2015

Food and Nutrition (Essay Type)

غذا اور غذائیت (انشائیہ)

Marks: 63

وقت: 2:45 گھنٹے Time: 2:45 Hours

نمبر: 63

Section -I

2x16=32

حصہ اول

2- Write short answers of any six parts from the following. 2x6=12

- What are the advantages of menu planning?
- Which type of additional solid food should be given to infants?
- Which are the suitable foods for breakfast?
- What points should be kept in mind while serving food?
- Write down few principles of menu planning.
- What is the importance of menu planning?
- Describe the method of buffet food service.
- What are the considerations for purchase of fruits?
- Why cleanliness of kitchen is important?

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

- مینو پلاننگ کے کیا فوائد ہیں؟
- شیر خوار بچوں کو کون سی ٹھوس اضافی خوراک دینا چاہئے؟
- ناشتے کے لیے مناسب کھانے کون کون سے ہیں؟
- کھانا پیش کرتے وقت کن باتوں کا خیال رکھنا چاہئے؟
- خوراک کی منصوبہ بندی کے چند اصول لکھیے۔
- مینو پلاننگ کی اہمیت کیا ہے؟
- بونے طریقے سے کھانا پیش کرنے کا طریقہ بیان کریں۔
- پھل کی خریداری کیسے کرنی چاہئے؟
- باورچی خانے کی صفائی کیوں ضروری ہے؟

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

- What is the importance of cleanliness during cooking?
- Which are the different methods of cooking food?
- Which type of food should be given to pregnant women?
- What points should be kept in mind while cooking meat?
- How fungus and yeasts spoil the food?
- What are yeasts?
- How will you preserve perishable food?
- What is the method of cooking the grains?

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

- کھانا پکانے میں صفائی کی کیا اہمیت ہے؟
- خوراک کو پکانے کے کون کون سے طریقے ہیں؟
- حاملہ خواتین کی خوراک کیسی ہونی چاہئے؟
- گوشت کو پکاتے وقت کس بات کا خیال رکھنا چاہئے؟
- پھپھوندی اور خمیر خوراک کو کیسے خراب کرتے ہیں؟
- خمیری مادے کیا ہوتے ہیں؟
- آپ جلد خراب ہونے والی اشیاء کو کیسے محفوظ کریں گی؟
- انانج کو پکانے کا کیا طریقہ ہے؟

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

- Why is it important to cook food?
- What points you should keep in mind while purchasing fish?
- What is the method of serving food on duster khawan?
- What points we should consider while serving food?
- Which type of food should be given to older people?
- Write the names of food which provide heat and energy and regulates body system.
- What procedures we should follow while cooking vegetables?
- What is the identification of fresh vegetable?

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

- خوراک کو پکانا کیوں ضروری ہے؟
- مچھلی کو خریدتے وقت کس بات کا دھیان رکھنا چاہئے؟
- دستر خوان پر کھانا کیسے پیش کیا جاتا ہے؟
- کھانا پیش کرتے وقت کن باتوں کو مد نظر رکھنا چاہئے؟
- معترا افراد کی غذا کیسی ہونی چاہئے؟
- جسمانی نظام کی برقراری اور خلیات کی تعمیر و نشوونما کرنے والی غذاؤں کے نام لکھیے۔
- سبزیوں کو پکاتے وقت کیا طریقے اختیار کرنے چاہئیں؟
- تازہ سبزی کی کیا پہچان ہے؟

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

- What steps should be taken to prevent food spoilage?
- Write different methods for serving meals. How meal is served in eastern way?
- What points should be kept in mind while purchasing food?
- What points will you keep in mind while planning menu for different age groups?
- Describe table manners.

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

- غذائی خرابی کی روک تھام کیسے کی جاسکتی ہے؟
- خوراک پیش کرنے کے مختلف طریقے لکھیے۔ مشرقی طریقے سے کھانا کیسے پیش کیا جاتا ہے؟
- خوراک کی خریداری کرتے وقت کن اقدامات کو مد نظر رکھنا چاہئے؟
- مختلف عمر کے افراد کے لیے مینو بناتے وقت آپ کن نکات کو مد نظر رکھیں گی؟
- کھانا کھانے کے آداب بیان کریں۔

Section -III**(Practical Section)**

حصہ سوم

Note: Answer any two parts from the following. 5x2=10

- Illustrate table setting for western informal method of meal service.
- Which points will you keep in mind before cooking?
- Plan a day's menu for older people.

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

- مغربی طریقے میں میز پر برتنوں کی ترتیب کے غیر رسمی طریقے کو تصویر کی مدد سے ظاہر کریں۔
- کھانا پکانے سے پہلے آپ کن باتوں کو ذہن میں رکھیں گی؟
- معترا افراد کے لیے ایک دن کا مینو پلان کریں۔

Roll No. _____ امیدوار خود پر کرے

Paper Code 7 7 7 1

Sessions; 2012-2014, 2013-2015 & 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 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. Suitable place for the growth of bacteria is: 1.1. بیکٹریا کی نشوونما کے لیے موزوں جگہ ہے۔
 - (A) Lukewarm ہلکی گرم
 - (B) room temperature عام درجہ حرارت
 - (C) cold ٹھنڈی
 - (D) very cold بہت ٹھنڈی
2. Food budget for low income family is: 2. کم آمدن والے گھرانے کے لیے خوراک کا مختص بجٹ ہوتا ہے۔
 - (A) 15%
 - (B) 35%
 - (C) 50%
 - (D) 80%
3. Vitamins which are destroyed during cooking on high heat are: 3. وٹامنز جو تیز حرارت سے ضائع ہو جاتے ہیں، وہ ہیں:
 - (A) Vitamin C وٹامن C
 - (B) Vitamin K وٹامن K
 - (C) Vitamin A وٹامن A
 - (D) Vitamin D وٹامن D
4. Oxidation occurs due to the presence of _____ in air. 4. عمل تکسید ہوا میں _____ کی موجودگی سے ہوتا ہے۔
 - (A) nitrogen نائٹروجن
 - (B) oxygen آکسیجن
 - (C) carbon کاربن
 - (D) hydrogen ہائیڈروجن
5. _____ of grains is undigestable. 5. اناجوں کا _____ ناقابل ہضم ہوتا ہے۔
 - (A) skin چھلکا
 - (B) pulp گودا
 - (C) starch نشاستہ
 - (D) juice رس
6. Vegetables provide good quantity of: 6. سبزیاں ہمیں وافر مقدار میں فراہم کرتی ہیں۔
 - (A) fats روغنیات
 - (B) vitamins and minerals وٹامنز اور نمکیات
 - (C) protiens پروٹین
 - (D) amino acid امینو ایسڈ
7. Foods that build and repair body tissues are: 7. خلیات کی نشوونما کرنے والی غذائیں ہیں۔
 - (A) eggs انڈے
 - (B) vegetables سبزیاں
 - (C) fruits پھل
 - (D) butter مکھن
8. Part of food budget spent on fruits and vegetables is: 8. آمدنی کے لحاظ سے بجٹ کا حصہ سبزیوں اور پھلوں پر خرچ ہوتا ہے۔
 - (A) 1/2
 - (B) 1/5
 - (C) 1/8
 - (D) 1/3
9. What are destroyed during grinding process of grains? 9. اناج کی پیائی کے دوران کیا ضائع ہو جاتے ہیں؟
 - (A) vitamins وٹامنز
 - (B) protiens پروٹین
 - (C) Carbohydrates کاربوہائیڈریٹس
 - (D) fats روغنیات
10. Eastern way of serving food was followed in countries other than sub-continent: 10. مشرقی طریقے سے کھانا پیش کرنے کا طریقہ برصغیر کے علاوہ اور ممالک میں بھی رائج تھا۔
 - (A) Britain برطانیہ
 - (B) America امریکہ
 - (C) France فرانس
 - (D) China چین
11. Cooked foods which are easily affected by bacteria are: 11. کپے ہوئے کھانے جن پر بیکٹیریا جلد اثر کرتے ہیں، جو ہوں:
 - (A) soft نرم
 - (B) fried تیلے ہوئے
 - (C) grilled سینکے ہوئے
 - (D) hard سخت
12. Percentage of daily required calories in lunch should be: 12. خوراک میں حراروں کی مقدار کا فیصد دوپہر کے کھانے میں ہونا چاہیے۔
 - (A) 25%
 - (B) 35%
 - (C) 50%
 - (D) 70%

Roll No. _____ امیدوار خود پر کرے

Subject Code 5 0 7 7

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

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

Marks: 63

وقت: 2:45 گھنٹے 2:45 Hours

نمبر: 63

Section -I

2x16=32

حصہ اول

2- Write short answers of any six parts from the following. 2x6=12

- Write down advantages of menu planning.
- Describe food budgets for different income levels.
- What is the identification of fresh milk?
- Which type of food should be given to the children?
- Name the foods that help in growth and nourishment of cells.
- What points you should keep in mind while serving food?
- What is the correct method of sitting on a duster Khawan?
- Write few table manners.
- Where buffet style is used for meal service?

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

- مینو پلاننگ کے فوائد بیان کریں۔
- مختلف طبقات کے لیے خوراک کے مختصر بجٹ کیا ہیں؟
- تازہ دودھ کی پہچان کیا ہے؟
- بچوں کو کس قسم کی خوراک دینی چاہئے؟
- خلیات کی تعمیر و نشوونما کرنے والی غذا میں کون کون سی ہیں؟
- کھانا پیش کرتے وقت کن باتوں کو مد نظر رکھنا ضروری ہے؟
- دستر خوان پر بیٹھنے کا صحیح طریقہ کیا ہے؟
- کھانے کے چند آداب لکھیے۔
- بونے طریقہ عام طور پر کہاں استعمال ہوتا ہے؟

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

- Where does fungus grow?
- What is the identification of fresh meat?
- What are the considerations while buying canned food?
- Write down the principles of cereal cookery.
- Why cooking of food is necessary?
- What is the nutrition of vegetables?
- Define yeasts.
- How germs are produced?

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

- پھپھوندی کہاں پیدا ہوتی ہے؟
- تازہ گوشت کی کیا پہچان ہے؟
- ڈبوں میں بند اشیاء کی خریداری کیسے کرنی چاہئے؟
- اناج پکانے کے اصول بیان کریں۔
- غذاؤں کو پکانا کیوں ضروری ہے؟
- سبزیوں کی غذائیت کیا ہوتی ہے؟
- خمیری مادے کیا ہوتے ہیں؟
- جراثیم کیسے پیدا ہوتے ہیں؟

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

- Define oxidation.
- Why cleanliness of kitchen is important?
- What is the identification of a rotten fish?
- Which type of food should be included for lunch?
- Which type of diet should be given to elderly people?
- How and in which countries food is served in eastern style?
- What is the identification of fresh egg?
- Write down the importance of cleanliness before serving meals.

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

- عمل تکسید سے کیا مراد ہے؟
- باورچی خانے کی صفائی کیوں ضروری ہے؟
- باسی مچھلی کی کیا پہچان ہے؟
- دوپہر کے کھانے میں کیا شامل ہونا چاہئے؟
- مسنم افراد کی خوراک کیسی ہونی چاہئے؟
- مشرقی طریقے سے کھانا کن کن ملکوں میں اور کیسے پیش کیا جاتا ہے؟
- تازہ انڈے کی کیا پہچان ہے؟
- کھانا پیش کرنے سے پہلے صفائی کی کیا اہمیت ہے؟

Section -II

حصہ دوم

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

- How to plan menus for different occasions?
- Write about any two methods of meal service.
- What points be kept in mind while selecting food for different times of the day?
- What are the considerations while buying cereals and fruits?
- What methods are used for cooking food?

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

- مختلف مواقع کے لیے خوراک کی کس طرح منصوبہ بندی کرنی چاہئے؟
- کھانا پیش کرنے کے کوئی سے دو طریقے بیان کریں۔
- دن کے مختلف اوقات کے لیے غذا کا انتخاب کیسے کرنا چاہئے؟
- اناج اور پھل کی خریداری کس طرح کرنی چاہئے؟
- خوراک کو پکانے کے لیے کون کون سے طریقے اختیار کیے جاتے ہیں؟

Section -III**(Practical Section)**

حصہ سوم

Note: Answer any two parts from the following. 5x2=10

- Write down the importance of cleanliness during cooking.
- Illustrate the sequence of placing crockery in western style (informal) of meal service.
- Plan a day's menu for yourself according to your needs.

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

- کھانا پکانے میں صفائی کی اہمیت بیان کریں۔
- مغربی طریقے (غیر رسمی) سے کھانا پیش کرنے کی برتنوں کی ترتیب کو تصویر بنا کر واضح کیجئے۔
- اپنی ضروریات کو مد نظر رکھتے ہوئے ایک دن کا مینو پلان کیجئے۔

Roll No. _____ امیدوار خود پر کرے

Paper Code 3 7 7 1

Food and Nutrition (Objective Type)

Session; 2015-2017

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. _____ of grains is indigestible.
 - (A) skin چھلکا
 - (B) pulp گودا
 - (C) seed بیج
 - (D) starch نشاستہ
2. Repeatedly washing of rice may destroy:
 - (A) Vitamins and mineral وٹامن اور نمکیات
 - (B) Carbohydrates کاربوہائیڈریٹ
 - (C) Fats چکنائی
 - (D) Proteins پروٹین
3. Foods which provide more heat and energy are:
 - (A) Fruits پھل
 - (B) Vegetables سبزیاں
 - (C) Butter مکھن
 - (D) Pulses دالیں
4. At breakfast, one food should be of complete:
 - (A) Carbohydrates کاربوہائیڈریٹ
 - (B) Proteins پروٹین
 - (C) Minerals نمکیات
 - (D) Fats چکنائی
5. 80-85 % of food budget should be of:
 - (A) High income زیادہ آمدن کا
 - (B) Middle income درمیانہ آمدن کا
 - (C) Low income کم آمدن کا
 - (D) Very high income بہت زیادہ آمدن کا
6. Expenditure on milk from food budget according to income is:
 - (A) one fourth ایک چوتھائی
 - (B) more than half آدھے سے زیادہ
 - (C) less than half آدھے سے کم
 - (D) half آدھا
7. Additional calories are required for pregnant women:
 - (A) 400
 - (B) 100
 - (C) 1200
 - (D) 700
8. Eastern way of serving food was also followed in countries other than sub-continent.
 - (A) China چین
 - (B) America امریکہ
 - (C) Britain برطانیہ
 - (D) France فرانس
9. What is used for preservation of foods?
 - (A) Salt نمک
 - (B) Red chillies لال مرچ
 - (C) Garam Masala گرم مصالحہ
 - (D) Water پانی
10. - In order to prevent growth of bacteria in food keep it:
 - (A) Dry خشک
 - (B) in more water زیادہ پانی میں
 - (C) in less water کم پانی میں
 - (D) in moister نم
11. Yeast elements are one of the type of:
 - (A) Bacterias بیکٹیریا
 - (B) Chemical agents کیمیادی جوہر
 - (C) Minerals نمکیات
 - (D) Vitamins وٹامن
12. Fruits and vegetables which have more acid, are not affected by:
 - (A) Minerals نمکیات کا
 - (B) Bacteria بیکٹیریا کا
 - (C) Flies کھیوں کا
 - (D) Sun دھوپ کا

Roll No. _____ امیدوار خود پر کرے

Session; 2015-2017

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۔

- Which points should be kept in mind while cooking meat?
- Write down the advantages of menu planning.
- Which are three basic functions of food?
- What are the food budgets for different income levels?
- What can be the alternate food of meat and why?
- How menus are planned for parties?
- What is meant by moist method of cooking?
- Write the method of buffet food service?

- گوشت کو پکاتے وقت کس بات کا خیال رکھنا چاہیے؟
- مینو پلاننگ کے فوائد بیان کریں۔
- خوراک کے تین بنیادی کام کون سے ہیں؟
- مختلف طبقات کے لیے خوراک کے مختصر بجٹ کیا ہیں؟
- گوشت کی متبادل خوراک کیا ہو سکتی ہے اور کیوں؟
- دعوتوں کے لیے کیسے مینو بنایا جاسکتا ہے؟
- پکانے کے تر طریقہ سے کیا مراد ہے؟
- بونے طریقہ سے کھانا پیش کرنے کا طریقہ لکھیے۔

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۔

- How food should be served?
- What is identification of fresh egg?
- What are considerations while buying canned food?
- Write down the importance of personal hygiene.
- Write different ways of cooking food.
- Why cooking of food is necessary?
- What is the nutrition of vegetables?
- Usually what is the colour of gills of fresh fish?

- کھانا کس طرح پیش کرنا چاہیے؟
- تازہ انڈے کی کیا پہچان ہے؟
- ڈبوں میں بند اشیاء کی خریداری کیسے کرنی چاہیے؟
- ذاتی صفات کی اہمیت بتائیے۔
- خوراک کو پکانے کے کونسے طریقے استعمال ہوتے ہیں؟
- غذاؤں کو پکانا کیوں ضروری ہے؟
- سبزیاں ہمیں کیا فراہم کرتی ہیں؟
- تازہ مچھلی کے گلپھڑے عموماً کس رنگ کے ہوتے ہیں؟

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۔

- Grains and rice should be washed less. Why?
- Where does fungus grow?
- Define oxidation?
- How prevention of germs can be done effectively?
- What are yeast elements?
- What points should be kept in mind while cooking cereals?
- What is the importance of cleanliness while cooking?
- What is the identification of fresh vegetable?

- دالوں اور چاولوں کو کم سے کم دھونا چاہیے۔ کیوں؟
- پھپھوندی کہاں پیدا ہوتی ہے؟
- عمل تکسید سے کیا مراد ہے؟
- جراثیم کو کیسے ختم کیا جاسکتا ہے؟
- خمیری مادے کیا ہوتے ہیں؟
- اناجوں کو پکاتے وقت کن اصولوں کو مد نظر رکھنا چاہیے؟
- کھانا پکانے میں صفائی کی کیا اہمیت ہے؟
- تازہ سبزی کی کیا پہچان ہے؟

Section -II

حصہ دوم

Note: Answer any two questions from the following.

9x2=18

- What methods should be adopted while cooking vegetables to retain their nutrition?
- Describe the reasons of food spoilage in detail.
- Write down the principles of menu planning.

- نوٹ: درج ذیل میں سے کوئی سے دو سوالات کے جوابات تحریر کریں۔
- سبزیوں کو پکاتے وقت کیا طریقے اپنانے چاہیں تاکہ زیادہ غذائیت حاصل ہو سکے؟
 - خوراک کے خراب ہونے کے اسباب تفصیلاً بیان کریں۔
 - مینو پلاننگ کے اصول تحریر کریں۔

Roll No. _____ اُمیدوار خود پر کرے

Paper Code 7 7 7 1

Sessions; 2013-2015 & 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 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. Percentage of calories should be available at dinner time:
 - (A) 25 % فی صد
 - (B) 50 % فی صد
 - (C) 35 % فی صد
 - (D) 65 % فی صد
2. Oxidation occurs due to presence of _____ in air:
 - (A) Carbon کاربن
 - (B) Hydrogen ہائیڈروجن
 - (C) Oxygen آکسیجن
 - (D) Nitrogen نائٹروجن
3. Foods that nourish the body are:
 - (A) meat گوشت
 - (B) bananas کیلا
 - (C) pulses دالیں
 - (D) butter مکھن
4. Bran of grains contains:
 - (A) Starch سٹارچ
 - (B) Cellulose سیلولوز
 - (C) Sucrose سکروز
 - (D) Galactose گلکٹوز
5. Dry method of cooking is:
 - (A) steaming بھاپ دینا
 - (B) boiling ابالنا
 - (C) baking تنور پزیری
 - (D) simmering دم دینا
6. Suitable environment for the growth of bacteria is:
 - (A) cold ٹھنڈی
 - (B) very hot زیادہ گرم
 - (C) warm کم گرم
 - (D) very cold بہت ٹھنڈی
7. Function of yeast in food stops while:
 - (A) Washing دھونے سے
 - (B) Cutting کاٹنے سے
 - (C) Cooking پکانے سے
 - (D) rewashing دوبارہ دھونے سے
8. Vitamins which are destroyed by high heat are:
 - (A) Vitamin A حیاتین A
 - (B) Vitamin D حیاتین D
 - (C) Vitamin K حیاتین K
 - (D) Vitamin C حیاتین C
9. Food is mostly spoiled by microscopic germs which are:
 - (A) mould پھپھوندی
 - (B) Bacterias بیکٹیریا
 - (C) insects کیڑے مکوڑے
 - (D) yeasts خمیری مادے
10. Direct contact to air, while cooking vegetables without covering the pan may destroy their:
 - (A) carbohydrates نشاستہ
 - (B) vitamin D وٹامن D
 - (C) proteins پروٹین
 - (D) fats چکنائی
11. Colour of the fat of fresh cow's meat is:
 - (A) White سفید
 - (B) yellow پیلی
 - (C) red سرخ
 - (D) brown بھوری
12. People having _____ income spend 50-60% of their income on food:
 - (A) low کم
 - (B) high زیادہ
 - (C) very high بہت زیادہ
 - (D) middle درمیانی

Roll No. _____ امیدوار خود پر کرے

Sessions; 2013-2015 & 2014-2016

Food and Nutrition (Essay Type)

غذا اور غذائیت (انشائیہ)

Marks: 63

وقت: 2:45 گھنٹے 2:45 Hours

نمبر: 63

Section -I

2x16=32

حصہ اول

2- Write short answers of any six parts from the following. 2x6=12

- How we should serve food?
- Which type of food should he included in pregnant and lactating women's diet?
- What are the suitable foods for lunch time?
- What steps we should follow while purchasing food?
- Describe table manners.
- Describe the buffet style of meal service.
- Write two advantages of menu planning.
- What should be served for evening tea?
- Write down any four principles of menu planning.

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

- کھانا کس طرح پیش کرنا چاہئے؟
- حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین کی خوراک میں کیا شامل ہونا چاہئے؟
- دوپہر کے کھانے کیلئے مناسب کھانے کیا ہیں؟
- خوراک کی خریداری کرتے وقت کن اقدامات کو مد نظر رکھنا چاہئے؟
- کھانا کھانے کے آداب بیان کیجئے۔
- بوفے طریقے سے کھانا کیسے پیش کیا جاتا ہے؟
- خوراک کی منصوبہ بندی کے دو فوائد لکھیے۔
- سہ پہر کی چائے میں کیا پیش کرنا چاہئے؟
- مینو پلاننگ کے کوئی چار اصول بیان کیجئے۔

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

- Which type of diet should be given to elderly people?
- What is meant by menu planning?
- What is the proper way of sitting on Duster Khawan?
- Write down the purposes of cooking food.
- Write down the methods of cooking food.
- Why cleanliness of kitchen is important?
- What is the identification of fresh meat?
- What points we should keep in mind before starting a meal?

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

- معتد افراد کو کس طرح کی خوراک دینی چاہئے؟
- خوراک کی منصوبہ بندی سے کیا مراد ہے؟
- دستر خوان پر بیٹھنے کا درست طریقہ کیا ہے؟
- خوراک کو پکانے کے مقاصد بیان کریں۔
- خوراک کو پکانے کے کون کون سے طریقے استعمال ہوتے ہیں؟
- باورچی خانے کی صفائی کیوں ضروری ہے؟
- تازہ گوشت کی کیا پہچان ہے؟
- کھانا شروع کرنے سے پہلے کن باتوں کا خیال رکھنا چاہئے؟

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

- Describe the importance of cleanliness before serving a meal.
- Define yeasts.
- How does fungus grow?
- Define oxidation.
- What steps should be taken to prevent food from germs?
- Describe the nutrition of vegetables.
- Why cereals are cooked?
- What is the identification of fresh fish?

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

- کھانا پیش کرنے سے پہلے صفائی کی اہمیت بیان کریں۔
- خمیری مادے کیا ہوتے ہیں؟
- پھپھوندی کیسے پیدا ہوتی ہے؟
- عمل تکسید سے کیا مراد ہے؟
- خوراک کو جراثیم سے بچانے کیلئے کیا اقدامات کرنے چاہئیں؟
- سبزیوں سے ہمیں کوئی غذائیت ملتی ہے؟
- اناج کو کیوں پکایا جاتا ہے؟
- تازہ مچھلی کی پہچان کیا ہے؟

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

- What are the different methods of serving food?
Write a note on any one of them.
- How food should be selected for different times of the day?
- What points should be kept in mind while keeping personal hygiene?
- What steps should be taken to prevent food spoilage?
- Write down principles of cooking meat and cereals.

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

- کھانا پیش کرنے کے کون کون سے طریقے ہیں؟ کسی ایک پر نوٹ لکھیے۔
- دن کے مختلف اوقات کیلئے غذا کا انتخاب کیسے کرنا چاہئے؟
- ذاتی صفائی میں کن باتوں کو مد نظر رکھنا چاہئے؟
- غذائی خرابی کی روک تھام کیسے کی جاسکتی ہے؟
- اناج اور گوشت کو پکانے کے اصول بیان کریں۔

Section -III (Practical)**Note: Answer any two parts from the following.** 5x2=10

- What points we should keep in mind while weighing food items during cooking?
- What informations are necessary for students before cooking?
- Write down the recipe of bread kheer.

حصہ سوم (عملی)

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

- کھانا پکانے کے دوران اشیاء کا وزن کرتے وقت کن باتوں کو مد نظر رکھنا چاہئے؟
- کھانا پکانے سے پہلے طالبات کو کن معلومات کو حاصل کرنا ضروری ہے؟
- ڈبل روٹی کی کھیر کی ترکیب تحریر کریں۔

Roll No. _____ اُمیدوار خود پر کرے

Paper Code 3 7 7 1

Sessions; 2015-2017 & 2016-2018

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. Included in moist method of cooking is:
 - (A) roasting بھوننا
 - (B) grilling سیکننا
 - (C) frying تلنا
 - (D) boiling اُبالنا
2. Cooking vegetables without covering will waste:
 - (A) Vitamin B وٹامن B
 - (B) Vitamin K وٹامن K
 - (C) Vitamin D وٹامن D
 - (D) Vitamin A وٹامن A
3. The colour of layer of fats on cow's meat is:
 - (A) White سفید
 - (B) Red سرخ
 - (C) yellow پیلی
 - (D) pink پیازی
4. Bacteria develop in foods which are:
 - (A) Cold ٹھنڈی
 - (B) frozen بچ بستہ
 - (C) very hot تیز گرم
 - (D) warm ہلکی گرم
5. Oxidation takes place in the presence of _____ in air:
 - (A) Oxygen آکسیجن
 - (B) Nitrogen نائٹروجن
 - (C) Hydrogen ہائیڈروجن
 - (D) Carbon کاربن
6. From required calories of a day _____ part should be obtained from breakfast:
 - (A) $\frac{1}{2}$
 - (B) $\frac{1}{6}$
 - (C) $\frac{1}{3}$
 - (D) $\frac{3}{4}$
7. Food budget for low income families should be:
 - (A) %80-85
 - (B) %30-35
 - (C) %50-55
 - (D) %10-15
8. Foods that provide more heat and energy are:
 - (A) grain and pulses اناج اور دالیں
 - (B) fruits پھل
 - (C) vegetables سبزیوں
 - (D) ghee and butter گھی اور مکھن
9. Soaking vegetables after cutting, will destroy:
 - (A) Carbohydrates کاربوہائیڈریٹ
 - (B) fats چکنائی
 - (C) proteins پروٹین
 - (D) vitamins and minerals وٹامن اور نمکیات
10. Fungus develops in:
 - (A) moisture نمی میں
 - (B) dryness خشکی میں
 - (C) cold ٹھنڈی میں
 - (D) frozen place بچ بستہ جگہ میں
11. Bacteria die quickly in:
 - (A) less warm temperature کم حرارت میں
 - (B) cold ٹھنڈی میں
 - (C) high heat تیز حرارت میں
 - (D) very cold place بچ بستہ جگہ میں
12. Grinding of cereals may destroy:
 - (A) Carbohydrates کاربوہائیڈریٹ
 - (B) fats چکنائی
 - (C) proteins پروٹین
 - (D) vitamins وٹامن

Roll No. _____ امیدوار خود پر کرے

Sessions;2015-2017&2016-2018

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۔
- Which type of food should be given to children? .i بچوں کو کس طرح کی خوراک دینی چاہئے؟
 - Which type of food should be served for evening tea? .ii سہ پہر کی چائے میں کس قسم کی غذا ہونی چاہئے؟
 - What are the food budgets for different income levels? .iii مختلف طبقات کے خوراک کے مختصر بجٹ کیا ہیں؟
 - Which points should be considered while planning menus for feasts? .iv دعوتوں کیلئے مینو بناتے وقت کن باتوں کو مد نظر رکھنا چاہئے؟
 - Which type of diet should be given to adults? .v جوان افراد کی خوراک کیسی ہونی چاہئے؟
 - What is meant by menu planning? .vi مینو پلاننگ سے کیا مراد ہے؟
 - Which point should be kept in mind while serving meal. .vii کھانا پیش کرتے وقت کس بات کو مد نظر رکھنا چاہئے؟
 - Explain Buffet method. .viii بوفے طریقہ کی وضاحت کریں۔

- 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۔
- How is food served on duster khawan? .i دسترخوان پر کھانا کیسے پیش کیا جاتا ہے؟
 - Describe eastern way of meal service. .ii مشرقی طریقے سے کھانا پیش کرنے کا طریقہ لکھیے۔
 - What is the proper method of sitting on duster khawan? .iii دسترخوان پر بیٹھنے کا درست طریقہ کیا ہے؟
 - What is the identification of fresh fruits? .iv تازہ پھلوں کی کیا پہچان ہے؟
 - How canned food should be purchased? .v ڈبوں میں بند اشیاء کی خریداری کیسے کرنی چاہئے؟
 - Write down the importance of personal hygiene. .vi ذاتی صفائی کی اہمیت بیان کریں۔
 - What is the importance of hygiene after serving meals? .vii کھانا پیش کرنے کے بعد صفائی کی کیا اہمیت ہے؟
 - What is the benefit of vegetables? .viii سبزیوں کی کیا افادیت ہے؟

- 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۔
- Write the principles of cooking cereals. .i اناجوں کو پکانے کے اصول لکھیے۔
 - Why is it important to cook foods? .ii غذاؤں کو پکانا کیوں ضروری ہے؟
 - What are the reasons of food spoilage? .iii خوراک کے خراب ہونے کے کیا اسباب ہیں؟
 - Define yeasts. .iv خمیری مادے کیا ہوتے ہیں؟
 - How can growth of germs be prevented? .v جراثیم کی روک تھام کیسے کی جاسکتی ہے؟
 - Describe the importance of cleanliness of kitchen. .vi باورچی خانے کی صفائی کی اہمیت بیان کریں۔
 - What is the identification of fresh fish? .vii تازہ مچھلی کی کیا پہچان ہے؟
 - What is the identification of rotten fish? .viii باسی مچھلی کی کیا پہچان 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۔
- Describe table manners in detail. .5 کھانا کھانے کے آداب تفصیلاً بیان کریں۔
 - Write in detail the western way of meal service. .6 مغربی طریقے سے کھانا پیش کرنے کا طریقہ تفصیل سے لکھیے۔
 - How food spoilage can be prevented? Explain. .7 غذائی خرابی کی روک تھام کیسے کی جاسکتی ہے؟ وضاحت کریں۔

Roll No. _____ امیدوار خود پُر کرے

(For all sessions)

Paper Code 7 7 7 1

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

Marks: 12

Time: 15 Minutes منٹ 15

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. Menu Planning is the planning of: 1.1. مینو پلاننگ منصوبہ بندی ہے:
 - (A) Economy معیشت کی
 - (B) Education تعلیم کی
 - (C) Budget بجٹ کی
 - (D) Food خوراک کی
2. Menu Planning is a process: 2. خوراک کی منصوبہ بندی ایک عمل ہے:
 - (A) Easy آسان
 - (B) Simple سادہ
 - (C) Complicated پیچیدہ
 - (D) Impossible ناممکن
3. High income families allocate budget for food: 3. زیادہ آمدنی والے گھرانے خوراک کیلئے بجٹ مختص کرتے ہیں:
 - (A) 2%
 - (B) 4%
 - (C) 6%
 - (D) 8%
4. Meal service is: 4. کھانا پیش کرنا ہے ایک:
 - (A) an Art آرٹ
 - (B) a difficulty مشکل
 - (C) an activity سرگرمی
 - (D) a Fashion فیشن
5. Floral decoration makes meal: 5. پھولوں کی آرائش کھانے کو بناتی ہے:
 - (A) Costly مہنگا
 - (B) Unimportant غیر اہم
 - (C) Cheap سستا
 - (D) Attractive پرکشش
6. Which method of meal service is used in big events? 6. کھانا پیش کرنے کا کونسا طریقہ بڑی دعوتوں میں استعمال ہوتا ہے؟
 - (A) Eastern Method مشرقی طریقہ
 - (B) Western Method مغربی طریقہ
 - (C) Buffet Method بونے کا طریقہ
 - (D) Mix Method ملا جلا طریقہ
7. Which food has more nutrition? 7. کونسی خوراک میں غذائیت زیادہ ہوتی ہے؟
 - (A) Stale باسی
 - (B) Fresh تازہ
 - (C) Modern جدید
 - (D) Traditional روایتی
8. The meat of stale fish is: 8. باسی مچھلی کا گوشت ہوتا ہے:
 - (A) Soft نرم
 - (B) Hard سخت
 - (C) Black کالا
 - (D) Red سرخ
9. Fresh egg is: 9. تازہ انڈا ہوتا ہے:
 - (A) Hard سخت
 - (B) Soft نرم
 - (C) Clean صاف
 - (D) Solid ٹھوس
10. In cooking food, the cleanliness of which is more important? 10. کھانا پکانے میں کس کی صفائی کی خاص اہمیت ہے؟
 - (A) Drawing room مہمان خانہ
 - (B) Bedroom سونے کا کمرہ
 - (C) Kitchen باورچی خانہ
 - (D) Courtyard صحن
11. Food is mostly spoiled by: 11. خوراک کو سب سے زیادہ خراب کرتے ہیں:
 - (A) Children بچے
 - (B) Bacteria بیکٹیریا
 - (C) Insects کیڑے مکوڑے
 - (D) Cook خانسماں
12. Oxidation is a change: 12. عمل تکسید ایک تبدیلی ہے:
 - (A) Chemical کیمیادی
 - (B) Social معاشرتی
 - (C) Economic معاشی
 - (D) Regional علاقائی

Roll No. _____ اُمیدوار خود پُر 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۔

- What is the importance of Menu Planning?
- Which food is suitable for breakfast?
- Which points should be considered while daily menu planning?
- Which things should be considered in food for old people?
- What is the alternate food of meat and why?
- How should floral arrangement be done in Meal service?
- In which eating style knife and fork is used?
- How can complete proteins be gotten in breakfast?

- خوراک کی منصوبہ بندی کی کیا اہمیت ہے؟
- ناشتے کیلئے مناسب کھانے کو نئے ہیں؟
- روزمرہ استعمال کا مینو بناتے وقت کن نکات کو پیش نظر رکھنا ضروری ہے؟
- معمراً فرد کی خوراک میں کن باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے؟
- گوشت کی متبادل خوراک کیا اور کیوں ہے؟
- دستر خوان پر پھولوں کی آرائش کیسے کرنے چاہئے؟
- چھری کاٹنے کا استعمال کھانے کے کس انداز میں کیا جاتا ہے؟
- ناشتے میں مکمل پروٹین کیسے حاصل کی جاسکتی 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۔

- Why use of fresh food is necessary?
- What care should be taken while purchasing vegetables?
- Which things are produced from Grains?
- What are the symptoms of fresh fish?
- What is the sign of good fruit?
- How is fresh milk recognised?
- What care should be taken while purchasing spices?
- Write down two table manners.

- تازہ خوراک استعمال کرنا کیوں ضروری ہے؟
- سبز یوں کو خریدتے وقت کیا احتیاط برتنی چاہئے؟
- اناج سے تیار ہونے والی چیزیں کون کونسی ہیں؟
- تازہ مچھلی کی کیا علامات ہیں؟
- اچھے پھل کی کیا پہچان ہے؟
- تازہ دودھ کی کیا پہچان ہے؟
- مصالحوں کو خریدتے وقت کیا احتیاط برتنی چاہئے؟
- کھانا کھانے کے دو آداب 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۔

- Why cleanliness of Kitchen is necessary?
- What is the importance of cleanliness in cooking?
- What are the objectives of cooking food?
- Which are cooking methods?
- The germs of which disease are found in milk?
- Why is it necessary to cover food?
- Which are Pathogenic bacterias?
- How can food spoilage be prevented?

- باورچی خانے کی صفائی کیوں ضروری ہے؟
- کھانا پکانے میں صفائی کی کیا اہمیت ہے؟
- خوراک کو پکانے کے مقاصد کیا ہیں؟
- کھانا پکانے کے طریقے کون کون سے ہیں؟
- دودھ میں کس بیماری کے جراثیم پائے جاتے ہیں؟
- کھانے کی اشیاء کو ڈھانپ کر رکھنا کیوں ضروری ہے؟
- پیتھوجینک بیکٹیریا کون سے ہوتے ہیں؟
- غذائی خرابی کی روک تھام کیسے کی جاسکتی 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۔

- Describe in detail the principles of menu planning.
- Which things should be kept in view while purchasing food?
- What care should be taken in cooking grains. Describe in detail.

- مینو پلاننگ کے اصول تفصیل سے بیان کیجئے۔
- خوراک کی خریداری میں کن باتوں کو پیش نظر رکھنا ضروری ہے؟
- اناج پکانے میں کیا احتیاط برتنی چاہئے؟ تفصیل سے بیان کیجئے۔