

Roll No. _____
امیدوار خود پر کرے

(NEW PATTERN)

Paper Code 8 2 1 1

Sessions; 2012-2014 & 2013-2015

Outlines of Home Economics (Objective Type) (معروضی) گھریلو معاشیات کے خدو خال

Marks: 17

Time: 20 Minutes وقت: 20 منٹ

نمبر: 17

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. Nutrients which are called ash elements are: 1. 1. خاکستری مادے کہلانے والے اجزاء ہیں۔
(A) Proteins پروٹینز (B) Fats چکنائی (C) Vitamins حیاتین (D) Minerals نمکیات
2. Daily requirement of fats is: 2. روغنیات کی یومیہ ضرورت ہوتی ہے۔
(A) 100--110 grams (B) 10--20 grams (C) 30--40 grams (D) 70--80 grams
3. What percentage of daily need of calories should be in lunch: 3. یومیہ حراروں کی ضرورت کا دوپہر کے کھانے میں موجود ہونا چاہیے:
(A) 50% (B) 25% (C) 40% (D) 35%
4. The strongest natural fiber is: 4. قدرتی ریشوں میں مضبوط ترین ریشہ ہے۔
(A) Wool اُون (B) Silk ریشم (C) Cotton کٹن (D) Linen لینن
5. Xerophthalmia disease is caused due to deficiency of: 5. زیر ویتھلمیا کی بیماری _____ کی کمی سے ہوتی ہے۔
(A) Vitamin D وٹامن (B) Vitamin A وٹامن (C) Iodine آئیوڈین (D) Phosphorus فاسفورس
6. After burning dacron smells like: 6. جلنے کے بعد ڈیکرون کی مخصوص خوشبو ہوتی ہے۔
(A) fruit فروٹ کی طرح (B) burnt paper جلے ہوئے کاغذ کی طرح (C) burnt feather جلے ہوئے پروں کی طرح (D) sulphur گندھک کی طرح
7. Yarn is very weak and looks like real silk. 7. دھاگہ بہت کچا اور اصل ریشم کی طرح لگتا ہے۔
(A) Wool اُون (B) Linen لینن (C) Nylon نائیلون (D) Rayon رے آن
8. Necessary for making collagen proteins: 8. جسم میں کو لیجن نامی پروٹین بنانے کے لئے ضروری ہے۔
(A) Vitamin A وٹامن (B) Vitamin C وٹامن (C) Vitamin B₁ وٹامن (D) Vitamin B₆ وٹامن
9. Used as staple foods are: 9. بنیادی خوراک کے طور پر استعمال ہوتے ہیں۔
(A) Vitamins وٹامن (B) Proteins پروٹینز (C) Minerals نمکیات (D) Carbohydrates کاربوہائیڈریٹ
10. Per hour calories requirement for light activities is: 10. ہلکے پھلکے کام کرنے کے لئے حراروں کی فی گھنٹہ ضرورت ہوتی ہے۔
(A) 80--100 (B) 110--160 (C) 170--240 (D) 250--360
11. In intestines, carotene changes into: 11. کیروٹین آنتوں میں جا کر تبدیل ہو جاتا ہے۔
(A) Vitamin C وٹامن (B) Proteins پروٹینز (C) Vitamin A حیاتین (D) Carbohydrates کاربوہائیڈریٹ
12. Goiter disease is caused due to deficiency of: 12. گھبڑ کی بیماری _____ کی کمی سے پیدا ہوتی ہے۔
(A) Iron فولاد (B) Phosphorus فاسفورس (C) Iodine آئیوڈین (D) Calcium کیلشیم
13. Part of the machine which helps the cloths to move out during stitching is: 13. مشین کا پرزہ جو سلائی کے وقت مشین کو چلاتا ہے۔
(A) pressure foot دباؤ کا پیچ (B) feed dog دنانے (C) foot پیر (D) thread lever دھاگے کا لیور
14. Important minerals for the nourishment of bones are: 14. ہڈیوں کی نشوونما کے لئے ضروری نمکیات ہیں۔
(A) Iron آئرن (B) Sodium سوڈیم (C) Calcium کیلشیم (D) Sulphur سلفر
15. Juicy and citrus fruits are best source of: 15. رس دار اور ترش پھل بہترین ذریعہ ہیں۔
(A) Vitamin A وٹامن (B) Vitamin C وٹامن (C) Iron آئرن (D) Calcium کیلشیم
16. Finishing process in which fabric is passed through a steam roller is called: 16. تکمیلی عمل جس میں کپڑے کو بھاپ کے رولر سے گزارا جاتا ہے، کہلاتا ہے۔
(A) Merceraization مرسرائزیشن (B) Calendering کیلنڈرنگ (C) Smoothing the surface سطح ہموار کرنا (D) Bleaching سفید کرنا
17. Serge and Gaherdine are the examples of: 17. سرج اور گیبرڈین بنائی کی مثالیں ہیں۔
(A) Plain weave سادہ بنائی (B) Satin weave سائن بنائی (C) Twill weave ٹویل بنائی (D) Piled weave بُردار بنائی

Sessions; 2012-2014 & 2013-2015

Outlines of Home Economics (Essay Type) (انشائیہ) **گھریلو معاشیات کے خدو خال**

Marks: 83

Time: 3:10 Hours گھنٹے 3:10

نمبر: 83

Section -I

2x22=44

حصہ اول

2. Write short answers of any eight parts from the following. 2x8=16 - درج ذیل میں سے کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔

- Define mal nutrition. i. غذائی تغذیہ سے کیا مراد ہے؟
- Define food ignorance. ii. غذائی لاعلمی سے کیا مراد ہے؟
- What is meant by staple foods? iii. بنیادی غذائیں کسے کہتے ہیں؟
- Write down the importance of food nutrients. iv. غذائی اجزاء کی اہمیت لکھیے۔
- Describe food requirements of pregnant women. v. حاملہ خواتین کی غذائی ضروریات بیان کریں۔
- Describe social function of food. vi. غذا کا معاشرتی کام بیان کریں۔
- Define development. vii. نشوونما سے کیا مراد ہے؟
- What is meant by digestability? viii. قوت ہاضمہ کسے کہتے ہیں؟
- What is meant by incomplete protein? ix. نامکمل پروٹین سے کیا مراد ہے؟
- Describe formal way of meal service. x. کھانا پیش کرنے کی رسمی انداز بیان لکھیے۔
- Describe deficiency effects of carbohydrates. xi. کاربوہائیڈریٹ کی کمی کے اثرات بیان کریں۔
- How will you identify fresh milk? xii. تازہ دودھ کی کیا پہچان ہے؟

3. Write short answers of any eight parts from the following. 2x8=16 - درج ذیل میں سے کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔

- Describe food requirements of children of two years. i. دو سال کے بچوں کی غذائی ضروریات بیان کریں۔
- Describe nutritive value of fruits and vegetables. ii. سبزیوں اور پھلوں کی غذائی افادیت بیان کریں۔
- Describe structure of proteins. iii. پروٹین کی ساخت لکھیے۔
- Discuss the digestability of children. iv. بچوں کی قوت ہاضمہ کیسی ہوتی ہے؟
- Define energy foods. v. قوت بخش غذا میں کون کونسی ہیں۔
- What are the food requirements of patients? vi. مریض کی غذائی ضروریات کیا ہیں؟
- Write down importance of mineral elements. vii. معدنی نمکیات کی اہمیت لکھیے۔
- Describe vegetable and animal sources of proteins. viii. پروٹین کے نباتاتی اور حیوانی ذرائع بیان کریں۔
- How plain weave is made? ix. سادہ بنائی کیسے بنائی جاتی ہے؟
- What are the characteristics of a well fitted dress? x. اچھی فٹنگ کا لباس کن خصوصیات کا حامل ہوتا ہے؟
- Why do we cook meat? xi. گوشت کو کیوں پکا جاتا ہے؟
- What is meant by moist method of cooking? xii. تر طریقے سے پکوانی سے کیا مراد ہے؟

4. Write short answers of any six parts from the following. 2x6=12 - درج ذیل میں سے کوئی سے چھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔

- Why do we make draft on paper? i. کاغذ کا ڈرافٹ کیوں بنایا جاتا ہے؟
- Describe the method of tray service for one person. ii. ایک فرد کے لئے ٹری کیسے لگایا جاتا ہے؟
- Define polyester. iii. پولی ایسٹر کیا ہوتا ہے؟
- Write down types and sources of natural fibers. iv. قدرتی ریشموں کی اقسام اور وسائل لکھیے۔
- Define Calendering. v. کیلنڈرنگ کسے کہتے ہیں؟
- What is meant by grain of a fabric? vi. کپڑے کی گرین سے کیا مراد ہے؟
- Write few basic principles of stitching. vii. سلائی کے چند بنیادی اصول لکھیے۔
- Why wardrobe planning is important? viii. کپڑوں کی منصوبہ بندی کیوں ضروری ہے؟
- Describe nutrition of an egg. ix. انڈے کی غذائیت بیان کریں۔

Section -II

حصہ دوم

Note: Answer any three questions from the following. 8x3=24 - نوٹ: درج ذیل میں سے کوئی سے تین سوالات کے جوابات تحریر کریں۔

- How do we get woolen fiber? Write down its characteristics and uses. 5. اوننی ریشہ کیسے حاصل کیا جاتا ہے؟ اسکی خصوصیات اور استعمال لکھیے۔
- What steps you will follow while serving meal? Describe methods of meal service. 6. کھانا پیش کرتے وقت کن اقدامات پر عمل کرنا ضروری ہے؟ کھانا پیش کرنے کے طریقے بیان کیجیے۔
- Write down characteristics and uses of linen fiber. 7. لینن کے ریشے کی خصوصیات اور استعمال بیان کریں۔
- Define food groups. Write the basic functions of three food groups. 8. غذائی گروہ کی تعریف کریں۔ غذا کے تینوں گروہ کے بنیادی کام تفصیلاً لکھیے۔
- What points will you keep in mind to improve your personality and physical health? 9. اپنی شخصیت اور جسمانی صحت کو بہتر بنانے کے لئے کن باتوں پر عمل کرنا چاہیے؟

Section-III (Practical)

حصہ سوم (عملی)

Note: Answer any three parts from the following. 5x3=15 - نوٹ: درج ذیل میں سے کوئی سے تین اجزاء کے جوابات تحریر کریں۔

- Make a chart showing types of fibers and their sources. A-10 ریشے کی اقسام اور وسائل کا چارٹ بنائیے۔
- Define menu planning. Plan a menu for a two year child. B- فہرست طعام کی ترتیب سے کیا مراد ہے؟ دو سال کی عمر کے بچے کی غذا کا پلان بنائیے۔
- Illustrate table setting of informal method for lunch and formal method for dinner. C- غیر رسمی انداز میں ظہرانہ اور رسمی انداز میں عشاء کے لئے میز پرچنے کو تصاویر بنا کر واضح کیجیے۔
- Make a chart of fiber identification method by touch and thread torn method. D- مختلف کپڑوں کو محسوس کرنے کے عمل اور دھاگہ توڑنے کے عمل سے شناخت، چارٹ کے ذریعے واضح کیجیے۔
- Name at least five main parts of a sewing machine and their functions. E- سلائی مشین کے کم از کم پانچ اہم پرزوں کے نام اور کام بیان کریں۔



Roll No. _____ امیدوار خود پر کرے

Paper Code 8 2 1 7

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

Outlines of Home Economics (Objective Type) (معروضی) گھریلو معاشیات کے خدو خال

Marks: 17

Time: 20 Minutes وقت: 20 منٹ

نمبر: 17

نوٹ: تمام سوالات کے جوابات دی گئی معروضی جوابی کاپی پر لکھیں ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A, B, C, 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. Which diseases are caused by the deficiency of Niacin?
(A) Diarrhea اسہال (B) Depression ڈپریسیون (C) Pellagra پیلاگرا (D) All these یہ تمام
2. The continuous deficiency of which element in the body causes blindness?
(A) Vitamin B₃ وٹامن (B) Vitamin B₂ وٹامن (C) Vitamin C وٹامن (D) Vitamin K وٹامن
3. Which element's deficiency causes weakness of gums?
(A) Vitamin C وٹامن (B) Vitamin E وٹامن (C) Vitamin K وٹامن (D) Vitamin D وٹامن
4. The quantity of carbohydrates found in chicken and fish is:
(A) 10% (B) 20% (C) 30% (D) 50%
5. Which element in excess quantity causes cancer in the lower part of large intestine?
(A) Minerals نمکیات (B) Vitamins وٹامن (C) Carbohydrates کاربوہائیڈریٹس (D) Proteins پروٹین
6. Which type of food is required by a patient?
(A) Easily digestible زود ہضم (B) Balanced متوازن (C) Energetic قوت بخش (D) All these یہ تمام
7. Food's function in the body is to:
(A) Supply of heat and energy حرارت و توانائی کی فراہمی (B) Building of body tissues جسمانی خلیات کی نشوونما (C) Producing resistance power قوت مدافعت پیدا کرنا (D) All these یہ تمام
8. Including in body-building foods are:
(A) Grains اناج (B) Protein foods لحمیاتی غذائیں (C) Fats روغنیات (D) Both A & C دونوں
9. The young people of age 13 to 19 years need milk daily:
(A) 2 Cups کپ (B) 3 Cups کپ (C) 4 Cups کپ (D) 1 Cup کپ
10. One banana contains calories:
(A) 100 (B) 200 (C) 300 (D) 400
11. Which food items should not be given to the children of the age of one year?
(A) Unripened fruits and vegetables کچے پھل اور سبزیاں (B) Fats روغنیات (C) Dry fruits خشک میوہ جات (D) All these یہ تمام
12. Which of the followings are non essential Amino Acids?
(A) Serine سیرین (B) Lysine لائیسن (C) Leucine لیوسن (D) Valine وئین
13. The excess of which thing in the food causes heart failure?
(A) Vitamins وٹامن (B) Proteins پروٹین (C) Fats روغنیات (D) Minerals نمکیات
14. Which vitamin increases thickness of the blood and saves it from wastage?
(A) Vitamin D وٹامن (B) Vitamin E وٹامن (C) Vitamin K وٹامن (D) Vitamin C وٹامن
15. Nerves and muscles are kept in active form by:
(A) Minerals نمکیات (B) Vitamins وٹامن (C) Fats روغنیات (D) Proteins پروٹین
16. The deficiency of which thing causes Anemia?
(A) Iron آئرن (B) Calcium کیلشیم (C) Iodine آئیوڈین (D) Sodium سوڈیم
17. Found in Haemoglobin is:
(A) Iodine آئیوڈین (B) Iron آئرن (C) Sulphur سلفر (D) Cobalt کوبالٹ

Roll No. _____ امیدوار خود پُر کرے

Subject Code 6 0 2 1

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

Outlines of Home Economics (Essay Type) (انشائیہ) گھریلو معاشیات کے خدو خال

Marks: 83

Time: 3:10 Hours گھنٹے 3:10

نمبر: 83

Section -I

2x22=44

حصہ اول

2. Write short answers of any eight parts from the following. 2x8=16 درج ذیل میں سے کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔

- What is fibre? ریشہ کیا ہے؟
- Write down names of four synthetic fibers? چار کیمیادی ریشوں کے نام لکھیں۔
- Write down four qualities of the cotton clothes? کپاس کے ریشے سے بنے ہوئے کپڑوں کی چار خصوصیات تحریر کریں۔
- The word 'Dlin' belongs to which language and what is meant by it? Dlin کس زبان کا لفظ ہے اور اس سے کیا مراد ہے؟
- How will you recognize linen, silk, rayon and dacron by burning? جلانے کے عمل سے آپ لینن، ریشم، رے آن اور ڈیکرون کی شناخت کیسے کریں گی؟
- Describe combing and spinning in the process of making thread from cotton. کپاس سے سوت بنانے کے عمل میں کنگھا کرنا اور کاتنا بیان کریں۔
- What is calendering and mercerization? کیلنڈرنگ اور مرسرائزیشن سے کیا مراد ہے؟
- Write four qualities of the clothes made up of synthetic fibers? کیمیادی ریشوں سے بننے والے کپڑوں کی چار خصوصیات لکھیں۔
- In what percentage cotton and polyester is used in clothes for men? مردانہ کپڑوں میں کون اور پولی ایسٹر کا استعمال کتنے فی صد ہوتا ہے؟
- What are formic acid and acetone tests and how are they used? فارمک ایسڈ اور ایسی ٹون ٹرے کے استعمال کیسے کیے جاتے ہیں؟
- Why and how cotton cloth is used in hospitals all over the world? تمام دنیا کے ہسپتالوں میں سوتی کپڑے کا استعمال کیسے اور کیوں کیا جاتا ہے؟
- What is the significance of good fitting in dress? لباس میں اچھی فٹنگ کی کیا اہمیت ہے؟

3. Write short answers of any eight parts from the following. 2x8=16 درج ذیل میں سے کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔

- What is meant by warp and weft in preparation for sewing? کپڑے سینے کی تیاری میں تانا بانا سے کیا مراد ہے؟
- Describe different types of scissors. قینچوں کی مختلف اقسام بیان کریں۔
- How sewing machine should be protected? سلائی مشین کی حفاظت کیسے کرنی چاہیے؟
- What can be the reasons of the heaviness of machine and how can they be removed? مشین کے بھاری چلنے کی کیا وجوہات ہو سکتی ہیں اور ان کو کیسے دور کیا جاسکتا ہے؟
- Write names and functions of four parts of sewing machine. سلائی مشین کے چار پرزوں کے نام اور کام تحریر کریں۔
- What care should be taken in the use of fats? روغنات کے استعمال میں کیا احتیاط برتنا ضروری ہے؟
- Write four precautionary measures taken while cooking vegetables. سبزیاں پکاتے وقت چار احتیاطی تدابیر تحریر کریں۔
- How freshness of the egg can be identified? انڈے کی تازگی کی شناخت کیسے کی جاتی ہے؟
- What is the identification of fresh meat? تازہ گوشت کی کیا پہچان ہے؟
- How the quality of fruits and vegetables can be judged? پھلوں اور سبزیوں کی گواہی کا کیسے اندازہ لگایا جاتا ہے؟
- What is variety in foods? کھانوں میں تنوع سے کیا مراد ہے؟
- Which things should be considered to attain balanced and cheap food in limited budget? بجٹ کے اندر متوازن اور سستی خوراک حاصل کرنے کے لیے کن باتوں کو مد نظر رکھنا چاہیے؟

4. Write short answers of any six parts from the following. 2x6=12 درج ذیل میں سے کوئی سے چھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔

- Write down causes of Goitre. گلہڑکی بیماری کی وجوہات بیان کریں۔
- Describe the sources of iodine. آیوڈین کے ذرائع بیان کریں۔
- What is the daily requirement of iron for a person? ایک فرد کے لیے آئرن کی یومیہ ضرورت کیا ہے؟
- Describe four effects of deficiency of calcium on the body. کیکلشیم کی کمی کے جسم پر چار اثرات بیان کریں۔
- Write down the types of tissues of the body. جسم کی بافتوں کی اقسام لکھیں۔
- What are the basic functions of minerals in our body? نمکیات ہمارے جسم میں بنیادی طور پر کیا کام کرتے ہیں؟
- What are organic and inorganic elements? نامیاتی اور غیر نامیاتی مادوں سے کیا مراد ہے؟
- What is link between osteoporosis and osteomalacia? آسٹوپوروسس اور آسٹومالیسیا میں کیا تعلق ہے؟
- What is Knock-knee and write its reasons? Knock-knee سے کیا مراد ہے اور اسکی وجہ کیا ہے؟

Section -II

Note: Answer any three questions from the following. 8x3=24

- Write a detailed note on vitamin B1 or Thiamin. وٹامن بی I یا تھامین پر تفصیلی نوٹ تحریر کریں۔
- Write in detail about Vitamin A. وٹامن اے تفصیل سے بیان کریں۔
- Write down functions of carbohydrates in the body and effects of its lacking. کاربوہائیڈریٹ کے جسم میں کام اور کمی کے اثرات بیان کریں۔
- What things should be remembered while eating proteins foods? پروٹینی غذا میں کھاتے وقت کن باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے؟
- Describe types and sources of proteins. پروٹین کی اقسام اور ذرائع بیان کریں۔

Section-III (Practical)

Note: Answer any three parts from the following. 5x3=15

- Write down method of preparing draft of shirt. (الف) - نمیش کا ڈرافٹ بنانے کا طریقہ لکھیں۔
- Prepare a chart of selection of clothes according to Physique. (ب) - جسمت کے لحاظ سے کپڑوں کے انتخاب کا چارٹ تیار کریں۔
- Write down method of preparing tray for one person. (ج) - ایک فرد کے لئے ٹرے لگانے کا طریقہ تحریر کریں۔
- Write down method of making "Shami Kabab". (د) - شامی کباب بنانے کا طریقہ تحریر کریں۔
- Write down method of making egg pudding. (ح) - انڈے کی پڈنگ بنانے کا طریقہ لکھیں۔

Session;2015-2017

Roll No. _____ امیدوار خود پر کرے

Outlines of Home Economics (Objective Type)

گھریلو معاشیات کے خدو خال (معروضی)

Marks: 17

وقت: 20 منٹ Time: 20 Minutes

نمبر: 17

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 بھریں۔

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. The necessary food nutrients are: ضروری غذائی اجزاء ہیں۔
 - (A) 8 (B) 7 (C) 6 (D) 5
2. The selection of balanced diet depends upon. متوازن غذا کے انتخاب کا انحصار ہوتا ہے۔
 - (A) Activities مشاغل (B) Customs رسم و رواج (C) Religion مذہب (D) Social conditions سماجی حالات
3. Total calories in one banana are: ایک کیلے میں کیلوریز کی کل مقدار ہوتی ہے۔
 - (A) 500 (B) 300 (C) 100 (D) 400
4. The stages of human life are: انسانی زندگی کے مراحل ہوتے ہیں۔
 - (A) 4 (B) 5 (C) 6 (D) 8
5. The requirement of protein of a child of one year is: ایک سال کی عمر میں بچے کو پروٹین کی مقدار چاہیے ہوتی ہے۔
 - (A) 2.5 gram (B) 3.5 gram (C) 1.5 gram (D) 1.0 gram
6. In which age more sweets should not be used? کس عمر میں زیادہ میٹھی چیزیں نہیں کھانی چاہیں؟
 - (A) 3--6 years (B) 7--12 years (C) 13--16 years (D) 17--20 years
7. Old people need _____ food. بوڑھے افراد کو _____ خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔
 - (A) Light ہلکی پھلکی (B) Fried تلی ہوئی (C) Salty نمکین (D) Oily چکنی
8. The immunity against diseases in body is due to: جسم میں بیماریوں کے خلاف مدافعت کی وجہ ہوتی ہے۔
 - (A) Food خوراک (B) Medicines دوا (C) Rest آرام (D) Antibodies ضد اجسام
9. The most cheap source of energy in whole world is: دنیا بھر میں توانائی کا سستا ترین ذریعہ ہے۔
 - (A) Proteins پروٹین (B) Vitamins وٹامن (C) Carbohydrates کاربوہائیڈریٹس (D) Minerals نمکیات
10. Paralysis is caused by the excess of _____ in the body: فالج کا باعث _____ کی جسم میں زیادتی ہے۔
 - (A) Fats چکنائی (B) Proteins پروٹین (C) Vitamins وٹامن (D) Carbohydrates کاربوہائیڈریٹس
11. Deficiency of vitamin A causes _____ in the body: وٹامن اے کی کمی سے _____ کی بیماری لاحق ہو جاتی ہے۔
 - (A) Blood pressure بلڈ پریشر (B) Night blindness شب کوری (C) Diabetes ذیابیطس (D) Obesity موٹاپے کی بیماری
12. It provides oxygen to the cells of body. جسمانی خلیات کو آکسیجن فراہم کرتا ہے۔
 - (A) Iron آئرن (B) Calcium کیلشیم (C) Sodium سوڈیم (D) Cobalt کوبالٹ
13. Thyroid is a _____. تھائرائیڈ _____ کا نام ہے۔
 - (A) Tissue بافت (B) Cell خلیہ (C) Gland غدود (D) Organ پٹھا
14. Uncooked food is indigestible for: کچی غذا کو ہضم کرنا _____ کے لیے مشکل ہوتا ہے۔
 - (A) Old people بوڑھے افراد (B) Youngs جوانوں (C) Men مردوں (D) Women عورتوں
15. The types of scissors are: قیچیوں کی اقسام ہوتی ہیں۔
 - (A) 6 (B) 5 (C) 4 (D) 3
16. What should be used while quilting? Quilting کرتے وقت کیا استعمال کرنا چاہیے؟
 - (A) Needles سوئیوں (B) Meter rod میٹر رڈ (C) Thimble انگشتانہ (D) Tracing wheel ٹریسنگ ویل
17. Wool is obtained from the sheep _____ a year: بھیتروں سے اون سال میں _____ حاصل کی جاتی ہے۔
 - (A) Once ایک مرتبہ (B) Twice دو مرتبہ (C) Thrice تین مرتبہ (D) Monthly ماہانہ

Roll No. _____ اُمیدوار خود پر کمرے

Sessions; 2015-2017

Outlines of Home Economics (Essay Type)

گھریلو معاشیات کے خدو خال (انشائیہ)

نمبر: 68

Marks:68

وقت: 2:40 گھنٹے Time: 2:40 Hours

Section -I

2. Write short answers of any eight parts from the following. 2x8=16

- Why body needs heat and energy?
- How food develops and repairs our body tissues?
- What role is played by food for our social relationships?
- What is the basic function of water in the body?
- What can be symptoms of bad health?
- Why climate should be kept in mind while selecting food?
- How customary food habits affect having balanced diet?
- What nutrients are found in pulses and beans?
- Which are vigorous activities and how much calories are required to perform them?

- حصہ اول
- درج ذیل میں سے کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔
 - قوت و حرارت کی جسم کو کیوں ضرورت ہوتی ہے؟
 - خوراک ہمارے جسمانی خلیات کی تعمیر و نشوونما کس طرح کرتی ہے؟
 - خوراک ہمارے معاشرتی تعلقات کے سلسلہ میں کیا کردار ادا کرتی ہے؟
 - پانی کا جسم میں بنیادی کام کیا ہے؟
 - خراب صحت کی علامات کیا ہو سکتی ہیں؟
 - غذا کے انتخاب میں آب و ہوا کو مد نظر رکھنا کیوں ضروری ہے؟
 - روایتی غذائی عادات کس طرح متوازن خوراک کے حصول پر اثر انداز ہوتی ہیں؟
 - دالیں اور پھلیاں کن غذائی اجزاء کی حامل ہوتی ہیں؟
 - بھاری کام کون سے ہیں اور ان کے لیے کتنی کیلوریز مطلوب ہوتی ہیں؟

3. Write short answers of any eight parts from the following. 2x8=16

- What is meant by unsaturated fats?
- What is Hydrogenation?
- What is our daily requirement of fats?
- What are general qualities of Vitamins?
- What is keratinization?
- Which are sources of vitamin D?
- What is meant by scurvy?
- What is Osteoporosis?
- Define Haemoglobin?
- What should be division of calories for one person in whole day?
- How important is the freshness and digestibility of food?
- What is meant by purchasing process?

- غذا کے انتخاب میں بچوں کی نشوونما کو مد نظر رکھنا کیوں ضروری ہے؟
- 2 سال کی عمر کے بچوں کو کس قسم کی خوراک کی ضرورت ہوتی ہے؟
- نامکمل پروٹین سے کیا مراد ہے؟
- غذا کے انتخاب میں بچوں کی نشوونما کو مد نظر رکھنا کیوں ضروری ہے؟
- 2 سال کی عمر کے بچوں کو کس قسم کی خوراک کی ضرورت ہوتی ہے؟
- نامکمل پروٹین سے کیا مراد ہے؟
- غذا کے انتخاب میں بچوں کی نشوونما کو مد نظر رکھنا کیوں ضروری ہے؟
- 2 سال کی عمر کے بچوں کو کس قسم کی خوراک کی ضرورت ہوتی ہے؟
- نامکمل پروٹین سے کیا مراد ہے؟
- غذا کے انتخاب میں بچوں کی نشوونما کو مد نظر رکھنا کیوں ضروری ہے؟
- 2 سال کی عمر کے بچوں کو کس قسم کی خوراک کی ضرورت ہوتی ہے؟
- نامکمل پروٹین سے کیا مراد ہے؟

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

- What are the qualities of an electric sewing machine?
- What are the common reasons of breaking of needle of sewing machine?
- Which tools are used in stitching cloths?
- What is sewing kit?
- Define Bias and Selvedge?
- What is the importance of good fitting for sewing?
- How cloths are identified by buring method?
- What is meant by drawing and spining in clothing?
- What is twill weave?

- درج ذیل میں سے کوئی سے چھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔
- بجلی سے چلنے والی مشین کی کیا خصوصیات ہوتی ہیں؟
- مشین کی سوئی ٹوٹنے کی عام وجوہات کیا ہوتی ہیں؟
- کپڑوں کی سلائی میں کن آلات کا استعمال ہوتا ہے؟
- سیونگ کٹ سے کیا مراد ہے؟
- ترچھان اور کئی سے کیا مراد ہے؟
- سلائی کے لیے اچھی فننگ کی کیا اہمیت ہے؟
- کپڑوں کو جلانے کے ذریعے شناخت کیسے کی جاتی ہے؟
- پارچہ بانی میں کھینچنے اور کاٹنے سے کیا مراد ہے؟
- ٹویل بنائی کیا ہوتی ہے؟

Section -II

Note: Answer any three questions from the following. 8x3=24

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

- Describe in detail the food needs of the pregnant woman and old people.
- Describe in detail the functions of fats in the body.
- Describe in detail the things that should be followed in cooking vegetables.
- Describe in detail the qualities of cloths made up of woolen fiber.
- Describe in detail the tools used for cutting cloths.

- حاملہ خواتین اور معمر افراد کی غذائی ضروریات تفصیل سے بیان کیجیے۔
- روغنیات کے جسم میں اہم کام تفصیل سے بیان کیجیے۔
- سبز یوں کو پکاتے وقت کن احتیاطی تدابیر پر عمل کرنا ضروری ہوتا ہے؟ تفصیل سے بیان کیجیے۔
- اونی ریشہ سے بنے ہوئے کپڑوں کی خصوصیات تفصیل سے بیان کیجیے۔
- کپڑوں کی کٹائی میں استعمال ہونے والے آلات تفصیل سے بیان کیجیے۔



Roll No. _____ امیدوار خود پر کرے

Paper Code 4 2 1 5

Sessions; 2015-2017 & 2016-2018

Outlines of Home Economics (Objective Type)

گھریلو معاشیات کے خدو خال (معروضی)

Marks: 17

Time: 20 Minutes وقت: 20 منٹ

نمبر: 17

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. What should be used while Quilting?
 - (A) needles سوئییاں
 - (B) meter rod میٹر راڈ
 - (C) thimble انگشتانہ
 - (D) tracing wheel ٹریسنگ ویل
2. The necessary food nutrients are:
 - (A) 8
 - (B) 7
 - (C) 6
 - (D) 5
3. The stages of human life are:
 - (A) 4
 - (B) 5
 - (C) 6
 - (D) 8
4. Old persons need food.
 - (A) light ہلکی پھلکی
 - (B) fried تلی ہوئی
 - (C) salty نمکین
 - (D) oily چکنی
5. Paralysis is caused by the excess of _____ in the body.
 - (A) fats چکنائی
 - (B) proteins پروٹین
 - (C) vitamins وٹامن
 - (D) carbohydrates کاربوہائیڈریٹس
6. It provides oxygen to the cells of body.
 - (A) iron آرن
 - (B) calcium کیلشیم
 - (C) sodium سوڈیم
 - (D) cobalt کوبالٹ
7. Uncooked food is indigestible for:
 - (A) old people بوڑھے افراد کیلئے
 - (B) youngs جوانوں کیلئے
 - (C) men مردوں کیلئے
 - (D) women عورتوں کیلئے
8. The kinds of scissors are:
 - (A) 3
 - (B) 4
 - (C) 5
 - (D) 6
9. Juicy and citrus fruits are best source of:
 - (A) Vitamin A وٹامن اے
 - (B) Vitamin C وٹامن سی
 - (C) Iron آرن
 - (D) Calcium کیلشیم
10. The part of the machine which helps the cloth to move out during stitching is:
 - (A) pressure foot دباؤ کا پیچ
 - (B) feed dog دندانے
 - (C) foot پیر
 - (D) thread lever دھاگے کا لیور
11. Finishing process in which fabrics is passed through a steam roller is called:
 - (A) Mercerization مرسرائزیشن
 - (B) calendering کیلنڈرنگ
 - (C) smooth the surface سطح ہموار کرنا
 - (D) bleaching سفید کرنا
12. Nutrients which are called ash elements are:
 - (A) proteins پروٹینز
 - (B) fats چکنائی
 - (C) vitamins حیاتین
 - (D) minerals نمکیات
13. What percentage of daily need of calories should be in Lunch?
 - (A) 50%
 - (B) 25%
 - (C) 40%
 - (D) 35%
14. Xerophthalmia disease is caused due to deficiency of _____
 - (A) Vitamin D وٹامن ڈی
 - (B) Vitamin A وٹامن اے
 - (C) Iodine آیوڈین
 - (D) phosphorus فاسفورس
15. After burning dacron smells like.
 - (A) fruit فروٹ کی طرح
 - (B) burnt paper جلے ہوئے کاغذ کی طرح
 - (C) sulphur گندھک کی طرح
 - (D) burnt feather جلے ہوئے پرودوں کی طرح
16. Used as staple foods are:
 - (A) Vitamins وٹامن
 - (B) proteins پروٹینز
 - (C) minerals نمکیات
 - (D) carbohydrates کاربوہائیڈریٹس
17. Per hour calories requirements for light activities is:
 - (A) 80-100
 - (B) 110-160
 - (C) 170-240
 - (D) 250-360

Roll No. _____ امیدوار خود پر کرے

Sessions; 2015-2017 & 2016-2018

Outlines of Home Economics (Essay Type)

گھریلو معاشیات کے خدو خال (انشائیہ)

Marks: 68

وقت: 2:40 گھنٹے Time: 2:40 Hours

نمبر: 68

Section - I

2. Write short answers of any eight parts from the following. 2x8=16
2. درج ذیل میں سے کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔
- How does food develop and repair our body tissues? خوراک ہمارے جسمانی خلیات کی تعمیر و نشوونما کیسے کرتی ہے؟
 - پانی کا جسم میں بنیادی کام کیا ہے؟
 - ناکمل پروٹین سے کیا مراد ہے؟
 - غذائی لاعلمی سے کیا مراد ہے؟
 - نشوونما کی تعریف کریں۔
 - کھانا پیش کرنے کا رسمی انداز تحریر کیجئے۔
 - تازہ دودھ کی کیا پہچان ہے؟
 - "Dline" کس زبان کا لفظ ہے اور اس سے کیا مراد ہے؟
 - کپاس سے سوت بنانے کے عمل میں کنگھا کرنا اور کا تباہ کرنا کیسے کرتے ہیں؟
 - مردانہ کپڑوں میں کاتن اور پولی ایسٹر کا استعمال کتنے فیصد ہوتا ہے؟
 - لباس میں اچھی فٹنگ کی کیا اہمیت ہے؟
 - ریشہ کیا ہے؟
3. Write short answers of any eight parts from the following. 2x8=16
3. درج ذیل میں سے کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔
- Which are the sources of vitamin D? وٹامن ڈی کے ذرائع کون کون سے ہیں؟
 - دن بھر میں ایک فرد کی کیلوریز کی کیا تقسیم ہونی چاہیے؟
 - خریداری کے عمل سے کیا مراد ہے؟
 - سبزیوں اور پھلوں کی غذائی افادیت بیان کریں۔
 - قوت بخش غذا کون کون سی ہیں؟
 - پروٹین کے نباتاتی اور حیوانی ذرائع بیان کریں۔
 - اچھی فٹنگ کا لباس کن خصوصیات کا حامل ہوتا ہے؟
 - تر طریقے سے پکوانی سے کیا مراد ہے؟
 - سلائی مشین کی حفاظت کیسے کرنی چاہیے؟
 - سبزیوں کو پکاتے وقت چار احتیاطی تدابیر تحریر کریں۔
 - سلائی مشین کے چار پرزوں کے نام اور کام تحریر کریں۔
 - تازہ گوشت کی کیا پہچان ہے؟
4. Write short answers of any six parts from the following. 2x6=12
4. درج ذیل میں سے کوئی سے چھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔
- Write down the method of tray service for one person. ایک فرد کے لئے ٹری سروس کرنے کا طریقہ لکھیے۔
 - Define polyester. پولی ایسٹر کی تعریف بیان کیجئے۔
 - What is meant by grain of fabrics? کپڑوں کی گرین سے کیا مراد ہے؟
 - Why is wardrobe planning important? کپڑوں کی منصوبہ بندی کیوں اہم ہے؟
 - What are the characteristics of an electric sewing machine? بجلی سے چلنے والی مشین کی کیا خصوصیات ہوتی ہیں؟
 - What is meant by sewing kit? سیونگ کٹ سے کیا مراد ہے؟
 - How are clothes identified by burning method? کپڑوں کو جلانے کے ذریعے شناخت کیسے کی جاتی ہے؟
 - Write few basic principles of stitching. سلائی کے چند بنیادی اصول لکھیے۔
 - Write down types and sources of natural fibers. قدرتی ریشوں کی اقسام اور وسائل لکھیے۔

Section - II

Note: Answer any three questions from the following. 8x3=24

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

5. What are proteinic foods? What things should be considered while eating proteinic foods? پروٹینی غذا کیا ہوتی ہیں؟ پروٹینی غذا میں استعمال کرتے وقت کن باتوں کو مد نظر رکھنا چاہیے؟
6. Describe in detail the tools used for cutting cloth. کپڑے کی کٹائی میں استعمال ہونے والے آلات تفصیل سے بیان کریں۔
7. Describe in detail the food needs of the pregnant women and old people. حاملہ خواتین اور معمر افراد کی غذائی ضروریات تفصیل سے بیان کیجئے۔
8. What steps should be followed while serving meal? Describe the methods of meal service. کھانا پیش کرتے وقت کن اقدامات پر عمل کرنا ضروری ہے؟ کھانا پیش کرنے کے طریقے بیان کریں۔
9. Define food groups. Write the basic functions of three food groups. غذائی گروہ کی تعریف کریں۔ غذا کے تینوں گروہوں کے بنیادی کام تفصیلاً لکھیے۔

Outlines of Home Economics (Objective Type) (معروضی) گھریلو معاشیات کے خدو خال

Marks: 17

Time: 20 Minutes وقت: 20 منٹ

نمبر: 17

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. The youngs 13 to 19 years old need quantity of milk daily.
 - (A) 2 cups کپ
 - (B) 3 cups کپ
 - (C) 4 cups کپ
 - (D) 1 cup کپ
2. Which of the following are non essential Amino Acids?
 - (A) Serine سیرین
 - (B) Lysine لائیسن
 - (C) Leucine لیوسن
 - (D) valine ویلین
3. Nerves and Muscles are kept in active form by:
 - (A) minerals نمکیات
 - (B) vitamins وٹامن
 - (C) fats روغنیات
 - (D) proteins پروٹین
4. What of the following is found in Haemoglobine?
 - (A) Iodine آئیوڈین
 - (B) Iron آئرن
 - (C) Sulphur سلفر
 - (D) Cobalt کوبالٹ
5. The continuous deficiency of which element in the body causes blindness?
 - (A) Vitamin B₃ وٹامن
 - (B) Vitamin B₂ وٹامن
 - (C) Vitamin C وٹامن
 - (D) Vitamin k وٹامن
6. The quantity of carbohydrates found in chicken and fish is:
 - (A) 10%
 - (B) 20%
 - (C) 30%
 - (D) 50%
7. Which type of food is required by a patient?
 - (A) easily digestible زود ہضم
 - (B) balanced متوازن
 - (C) energetic قوت بخش
 - (D) all these یہ تمام
8. One banana contains calories.
 - (A) 100
 - (B) 200
 - (C) 300
 - (D) 400
9. Serge and Gaberdine are exapmle of _____ weave:
 - (A) plain سادہ
 - (B) satin سائن
 - (C) twill ٹویل
 - (D) piled بُردار
10. Daily requirements of fats is:
 - (A) 100-110 Grams گرام
 - (B) 10-20 Grams گرام
 - (C) 30-40 Grams گرام
 - (D) 70-80 Grams گرام
11. The strongest natural fiber is:
 - (A) Wool اُون
 - (B) Silk ریشم
 - (C) Cotton کاٹن
 - (D) Linen لینن
12. Yarn is very weak and looks like real silk.
 - (A) Wool اُون
 - (B) Linen لینن
 - (C) Nylon نائیلون
 - (D) Rayon رے آن
13. Which food item should not be given to the children upto the age of one year?
 - (A) unripened fruits and vegetabes کچے پھل اور سبزیاں
 - (B) fats روغنیات
 - (C) dry fruits خشک میوہ جات
 - (D) all these یہ تمام
14. In intestines, carotene changes into:
 - (A) Vitamin C وٹامن سی
 - (B) proteins پروٹینز
 - (C) vitamin A حیاتین اے
 - (D) fats روغنیات
15. Goitre disease is caused by deficiency of _____:
 - (A) iron فولاد
 - (B) phosphorous فاسفورس
 - (C) iodine آئیوڈین
 - (D) calcium کیلشیم
16. Essential minerals for the nourishment of bones are:
 - (A) Iron آئرن
 - (B) sodium سوڈیم
 - (C) calcium کیلشیم
 - (D) sulphur سلفر
17. The functions of food in the body is to:
 - (A) supply heat and energy حرارت و توانائی کی فراہمی
 - (B) build body tissues جسمانی خلیات کی نشوونما
 - (C) produce resistance power قوت مدافعت پیدا کرنا
 - (D) all these یہ تمام

Roll No. _____ امیدوار خود پر کرے

(For all sessions)

Outlines of Home Economics (Essay Type)**گھریلو معاشیات کے خدو خال** (انشائیہ)

Marks:68

Time: 2:40 Hours گھنٹے 2:40

نمبر: 68

Section -I

2. Write short answers of any eight parts from the following. $2 \times 8 = 16$ ۔ درج ذیل میں سے کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔
- What is fibre? ریشہ کیا ہے؟
 - Write down four qualities of the cotton clothes. کپاس کے ریشے سے بنے ہوئے کپڑوں کی چار خصوصیات تحریر کریں۔
 - How will you recognize linen, silk, rayon and decron by burning? جلانے کے عمل سے آپ لینن، ریشم، رے آن اور ڈیکرون کی شناخت کیسے کریں گی؟
 - What is calendring and mercerization? کیلنڈرنگ اور مرسرائزیشن سے کیا مراد ہے؟
 - Define mal nutrition. نقص تغذیہ سے کیا مراد ہے؟
 - What is meant by staple foods? بنیادی غذاؤں کے کہتے ہیں؟
 - Describe the social function of food. غذا کا معاشرتی کام بیان کریں۔
 - What is meant by incomplete protein? نامکمل پروٹین سے کیا مراد ہے؟
 - What role is played by food in our social relationships? خوراک ہمارے معاشرتی تعلقات کے سلسلہ میں کیا کردار ادا کرتی ہے؟
 - Why climate should be kept in mind while selecting food? غذا کے انتخاب میں آب و ہوا کو مد نظر رکھنا کیوں ضروری ہے؟
 - What nutrients are found in pulses and beans? دالیں اور پھلیاں کن غذائی اجزاء کی حامل ہوتی ہے؟
 - Which are vigorous activities and how much calories are required to perform them? بھاری کام کون سے ہیں اور ان کیلئے کتنی کیلوریز مطلوب ہوتی ہیں؟
3. Write short answers of any eight parts from the following. $2 \times 8 = 16$ ۔ درج ذیل میں سے کوئی سے آٹھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔
- What is meant by unsaturated fats? غیر سیر شدہ روغنیات سے کیا مراد ہے؟
 - What are general qualities of vitamins? وٹامن کے عمومی خواص کیا ہیں؟
 - What is keratinization? کیراٹینائزیشن سے کیا مراد ہے؟
 - What is osteoporosis? آسٹیوپوروسس سے کیا مراد ہے؟
 - How is important the freshness and digestibility of food? خوراک کا تازہ اور زود ہضم ہونا کتنا اہم ہے؟
 - What is meant by warp and weft in the preparation for sewing clothes? کپڑے سینے کی تیاری میں تانا بانا سے کیا مراد ہے؟
 - What can be the reasons of the heaviness of machine? مشین کے بھاری چلنے کی کیا وجوہات ہو سکتی ہیں؟
 - What care should be taken in the use of fats? روغنیات کے استعمال میں کیا احتیاط برتنا ضروری ہے؟
 - What is the identification of fresh meat? تازہ گوشت کی کیا پہچان ہے؟
 - Which things should be considered to attain balanced and cheap food in the limited budget? محدود بجٹ کے اندر متوازن اور سستی خوراک حاصل کرنے کیلئے کن باتوں کو مد نظر رکھنا چاہیے؟
 - Describe the structure of proteins. پروٹین کی ساخت لکھیے۔
 - Write down the importance of mineral elements. معدنی نمکیات کی اہمیت لکھیے۔
4. Write short answers of any six parts from the following. $2 \times 6 = 12$ ۔ درج ذیل میں سے کوئی سے چھ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔
- Describe the causes of Goitre. گلہڑ کی بیماری کی وجوہات بیان کریں۔
 - What is the daily requirements of iron for a person? ایک فرد کے لئے آئرن کی یومیہ ضرورت کیا ہے؟
 - What are the basic functions of minerals in our body? نمکیات ہمارے جسم میں بنیادی طور پر کیا کام کرتے ہیں؟
 - What is knock-knee and what is its reasons? Knock-knee سے کیا مراد ہے اور اس کی وجہ کیا ہے؟
 - What are the common reasons of breaking of needle of sewing machine? مشین کی سوئی ٹوٹنے کی عام وجوہات کیا ہوتی ہیں؟
 - Define Bias and Selvedge? بٹر چھان اور کنی سے کیا مراد ہے؟
 - What is meant by drawing and spinning in clothing? پارچہ بانی میں کھینچنے اور کاٹنے سے کیا مراد ہے؟
 - Why is draft on paper made? کاغذ پر ڈرافٹ کیوں بنایا جاتا ہے؟
 - Describe nutrition of an egg. ایک انڈے کی غذائیت بیان کریں۔

Section -IINote: Answer any three questions from the following. $8 \times 3 = 24$

5. Describe in detail the things that should be followed in cooking vegetables. سبزیوں کو پکاتے وقت کن احتیاطی تدابیر پر عمل کرنا ضروری ہوتا ہے؟ تفصیل سے بیان کیجئے۔
6. Write the functions of carbohydrates in the body and effects of its lacking. کاربوہائیڈریٹ کے جسم میں کام اور کمی کے اثرات بیان کریں۔
7. Describe types and sources of proteins. پروٹین کی اقسام اور ذرائع بیان کریں۔
8. How is the woolen fiber obtained? Write its characteristics and uses. اُونی ریشہ کیسے حاصل کیا جاتا ہے؟ اسکی خصوصیات اور استعمالات لکھیے۔
9. What things should be remembered while eating proteins foods? پروٹینی غذاؤں کھاتے وقت کن باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے؟



Roll No. _____

(For all sessions)

Paper Code

8

2

1

1

Outlines of Home Economics (Objective Type)

گھر یلو معاشیات کے خدو خال (معروضی)

Marks: 17

وقت: 20 منٹ Time: 20 Minutes

نمبر: 17

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 تیز C, B, A یا D کے دائروں میں سے متعلقہ دائرے کو مارکر 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. In which age more sweets should be used?
 - (A) 3-6 years تین سے چھ سال
 - (B) 7-12 years سات سے بارہ سال
 - (C) 13-16 years تیرہ سے سولہ سال
 - (D) 17-20 years سترہ سے بیس سال
2. The cheapest source of energy in the world is:
 - (A) Proteins پروٹین
 - (B) Vitamins وٹامن
 - (C) Carbohydrates کاربوہائیڈریٹس
 - (D) Minerals نمکیات
3. In body-building following foods are included:
 - (A) Grains اناج
 - (B) Protein لحمیاتی غذائیں
 - (C) Fats روغنیات
 - (D) Both A & C دونوں
4. Thyroid is a _____:
 - (A) Tissue بافت
 - (B) Cell خلیہ
 - (C) Gland غدود
 - (D) Organ ہڈھ
5. Which food items should not be given to the children upto of the age of one year?
 - (A) Unripened fruits & vegetables کچے پھل اور سبز یاں
 - (B) Fats روغنیات
 - (C) Dry Fruits خشک میوہ جات
 - (D) All of these یہ تمام
6. The selection of balanced diet depends upon:
 - (A) Activities مشاغل
 - (B) Customs رسم و رواج
 - (C) Religion مذہب
 - (D) Social Conditions سماجی حالات
7. Which fruit contains large amount of vitamin 'C'?
 - (A) Banana کیلا
 - (B) Melon خربوزہ
 - (C) Date کھجور
 - (D) Orange کینو
8. Sugar made by beetroot has _____ sweetness:
 - (A) More زیادہ
 - (B) Less کم
 - (C) No نہیں
 - (D) Lesser بہت کم
9. Fruits and vegetables should be cut just before eating to prevent _____ of food components:
 - (A) Reduction خوراک کی کمی
 - (B) Oxidation غذائی اجزاء کی تفسید
 - (C) Defrosting ٹھنڈے پچانا
 - (D) None کوئی نہیں
10. Necessary for absorption in the body after converting Iron into Ferri is:
 - (A) Vitamin A وٹامن اے
 - (B) Vitamin C وٹامن سی
 - (C) Vitamin K وٹامن کے
 - (D) Vitamin B وٹامن بی
11. Skin of fruits and vegetables is made up of:
 - (A) Starch سٹارچ
 - (B) Cellulose سیلولوز
 - (C) Fructose فرکٹوز
 - (D) Lactose لیکٹوز
12. _____ help to moist membranes and body fluids:
 - (A) Protein پروٹین
 - (B) Minerals نمکیات
 - (C) Vitamins حیاتین
 - (D) Water پانی
13. Iron absorbs mostly in the presence of _____.
 - (A) Vitamin B وٹامن بی
 - (B) Vitamin C وٹامن سی
 - (C) Vitamin A وٹامن اے
 - (D) Vitamin E وٹامن ای
14. Deficiency of Vitamin _____ causes diseases of gums:
 - (A) C سی
 - (B) E ای
 - (C) K کے
 - (D) A اے
15. Nutrients which are called ash elements are:
 - (A) Proteins پروٹینز
 - (B) Fats چکنائی
 - (C) Vitamins حیاتین
 - (D) Minerals نمکیات
16. Serge and Gaberdine are the examples of:
 - (A) Plain weave
 - (B) Satin weave
 - (C) Twill weave
 - (D) Piled weave
17. Necessary for making collagen proteins in the body is:
 - (A) Vitamin A وٹامن اے
 - (B) Vitamin C وٹامن سی
 - (C) Vitamin B₁ وٹامن بی₁
 - (D) Vitamin B₆ وٹامن بی₆

Roll No. _____ امیدوار خود پر کرے

(For all sessions)

گھریلو معاشیات کے خدو خال (انشائیہ)

وقت: 2:40 گھنٹے

حصہ اول

کل نمبر: 68

16=8x2

iii. نقص تغذیہ سے کیا مراد ہے؟

vi. غذائی اجزاء کی اہمیت لکھیں:

ix. لباس میں اچھی فننگ کی کیا اہمیت ہے؟

xii. کاربوہائیڈریٹ کی کمی کے اثرات بیان کریں:

16=8x2

iii. آسٹیوپوروسس سے کیا مراد ہے؟

vi. وٹامن کے جسم میں کام بیان کریں۔

ix. مریض کی غذائی ضروریات کیا ہیں؟

xii. پروٹین کی ساخت لکھیں:

12=6x2

iii. ایک انڈے کی غذائیت بیان کریں۔

vi. سلائی کے چند بنیادی اصول لکھیں۔

ix. کیلنڈرنگ کسے کہتے ہیں؟

24=3x8

حصہ دوم

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

5. سبزیوں کو پکاتے وقت کن احتیاطی تدابیر پر عمل کرنا ضروری ہوتا ہے؟

6. پروٹینی غذا کھاتے وقت کن باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے؟

7. حاملہ خواتین اور معمر افراد کی غذائی ضروریات تفصیل سے بیان کریں۔

8. کھانا پیش کرتے وقت کن اقدامات پر عمل کرنا ضروری ہے؟

9. کپڑے کی کٹائی میں استعمال ہونے والے آلات تفصیل سے بیان کیجئے۔

ہے؟ کھانا پیش کرنے کے طریقے بیان کریں۔

Outlines of Home Economics (Essay Type) (For all sessions)

Time: 2:40 Hours

Section - I

Total Marks: 68

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

2x8=16

- Write down four qualities of the Cotton clothes.
- What is meant by incomplete protein?
- Define mal nutrition.
- Define customary food habits.
- Describe psychological function of food.
- Write down the importance of food nutrients.
- Write the formal way of meal service.
- How does food develop and repair our body tissues?
- What is the significance of good fitting in dress?
- Describe social function of food.
- Describe food requirements of pregnant women.
- Describe deficiency effects of carbohydrates.

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

2x8=16

- What is meant by unsaturated fats?
- What is keratinization?
- What is Osteoporosis?
- What is the identification of fresh meat?
- Define hydrogenation.
- Write down functions of vitamin in body.
- Define moist cooking method.
- Which are the sources of vitamin D?
- What are the food requirements of patient?
- Write down importance of mineral elements.
- How plain weave is made?
- Describe structure of proteins.

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

2x6=12

- Describe the causes of Goitre.
- Define Bias and selvedge.
- Describe nutrition of an egg.
- Define man-made fiber.
- Why is wardrobe planning important?
- Write few principles of stitching.
- What is meant by grain of a fabric?
- Why do we make draft on paper?
- Define Calendering.

Section - II

8x3=24

Note: Answer any three questions from the following.

- Describe in detail the things that should be followed in cooking vegetables.
- What things should be remembered while eating proteins food?
- Describe in detail the food needs of the pregnant women and old people.
- What steps should be followed while serving meal? Describe the methods of meal service.
- Describe in detail the tools used for cutting cloth.