

وقت : 1:45 گھنٹے

کل نمبر: 48

23/1

سیکڈری جماعت دوم (پارٹ - II)
(حصہ انشائیہ)

غذا اور غذائیت

(حصہ اول)

(10 = 5 x 2)

2- کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔

(iii) بیٹا سوڈا کمانوں میں کیوں استعمال نہیں کرنا چاہیے۔	(i) سبزیوں اور پھلوں پر پکانے کے اثرات تحریر کریں۔
(iv) کمانوں کو مہاپ پر کیسے پکایا جاتا ہے؟	(iii) عور پڑیری پکانے کا کون سا طریقہ ہے؟
(vi) دو سال کی عمر کے بعد بچے کو دودھ کی مقدار کتنی دینی چاہیے اور ختمی غذائیں کون سی دینی چاہیں؟	(v) شیر خوار بچے کو پہلی ضمنی غذا کس عمر میں دینی چاہیے اور غذا کیسی ہونی چاہیے۔
(viii) خاندان اور معاشرے کے مابین غذائی تقسیم سے کیا مراد ہے؟	(vii) ایک سرونگ سے کیا مراد ہے؟

(10 = 5 x 2)

3- کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔

(ii) معاشرتی سطح پر خوراک کے ضیاع کی روک تھام کے بارے میں تحریر کریں۔	(i) نقص غذائیت میں معاشیات کیا کردار ادا کرتی ہے؟
(iv) مینو پلان سے کیا مراد ہے؟	(iii) دودھ پلانے والی خواتین کی غذائی ضروریات مختصر لکھیں۔
(vi) شادی کی تقریب کا مینو کیسے پلان کیا جاتا ہے؟	(v) کم آمدنی والے گھرانوں کے لیے مینو پلان کرنے کے اصول تحریر کریں۔
(viii) خوراک کو اول بدل کر استعمال کرنا ضروری ہے کیوں؟	(vii) فہرست طعام میں خوراک کی مقدار اور حجم کی کیا اہمیت ہے؟

(10 = 5 x 2)

4- کوئی سے پانچ اجزاء کے مختصر جوابات تحریر کریں۔

(ii) رکی انداز میں میز کیسے لگایا جاتا ہے؟	(i) ٹرے میں کھانا لگانے کے کتنے طریقے ہیں؟
(iv) مغربی طریقے سے کھانا پیش کرنے کے کتنے انداز ہیں؟	(iii) کھانا پیش کرنے کے کتنے طریقے ہیں؟ نام لکھیں۔
(vi) غذاؤں کو کم مدت کے لیے محفوظ کرنے میں کون کون سے طریقے شامل ہیں؟	(v) جراثیموں کی اقسام تحریر کریں۔
(viii) سیب کو کٹ کر کچھ دیر رکھنے کے بعد سیاہ کیوں پڑ جاتا ہے؟	(vii) اتفاقی آمیزی اجزاء سے کیا مراد ہے؟

(حصہ دوم)

(18 = 9 x 2)

نوٹ: کوئی سے دو سوالات کے جوابات لکھیے۔

5- محفوظ باورچی خانے کی خصوصیات تحریر کریں۔

6- کم آمدنی والے خاندان کے لیے مینو پلاننگ کا طریقہ لکھیں۔

7- میز پر مشرقی طریقے سے کھانا پیش کرنے کا طریقہ لکھیں۔

(ختم شد)

غذا اور غذائیت (حصہ معروضی) 23/1 (سیکنڈری) پارٹ - II وقت : 15 منٹ کل نمبر : 12

نوٹ: اپنا رول نمبر اور دستخط اسی پرچہ میں دی گئی جگہ پر ثبت کیجئے۔ تمام سوال اسی کاغذ پر ہر سوال کے سامنے دی گئی ہدایات کے مطابق حل کیجئے۔ کاٹ کر / ملا کر یا لپڈ پنسل سے تحریر کردہ جواب کا کوئی نمبر نہیں دیا جائے گا۔

1- ہر سوال کے دیئے ہوئے چار ممکنہ جوابات میں سے درست جواب پر تک (✓) کا نشان لگائیں۔ (12)

نمبر	سوال	جوابات
شمار		ا ب ج د
1	بادرچی خانے میں کام کرنے کے کتنے مراکز ہیں؟	2
2	پکانے سے انڈے کی پروٹین کیسی ہو جاتی ہے؟	پھیل جاتی ہے
3	حمل کے دوران ایک ماں کی خون کی ضرورت کتنے فیصد بڑھ جاتی ہے۔	10%
4	ماں کا دودھ بچوں کو کس عمر تک پلانا چاہیے؟	6 ماہ تک
5	نوبلوغ کو کتنے حرارے یومیہ درکار ہوتے ہیں؟	1800 سے 1600
6	معمراً افراد کے حراروں کی ضرورت میں کتنے فیصد کمی آ جاتی ہے۔	10 سے 15%
7	عید پر کس نوعیت کا مینو پلان کیا جائے۔	روایتی
8	سالگرہ کی تقریب میں بچوں کی شمولیت کے پیش نظر کس بات کو فوقیت دی جائے؟	مقدار
9	لذیذ اور صحت بخش کھانا پیش کرنا کیا ہے؟	آرٹ
10	دستر خوان کے تمام لوازمات کھانوں کی کیا بڑھاتے ہیں؟	کشش
11	سبزیوں کو منجمد کرنے سے پہلے کیا کرنا ضروری ہے؟	پکانا
12	سبزیوں اور پھلوں کے جوس کیسے ہوتے ہیں؟	جراثیم سے بھرپور