

FOOD AND NUTRITION

For Class IX (marks 65)

1. Nutrition and Health:

1. What is nutrition? Essentials of good nutrition
2. Signs of good nutrition
3. Study of daily food intake using the three basic food groups.
 - a. Foods for protection
 - b. Foods for energy
 - c. Foods for growthImportance of cultivating desirable food habits

2. Food nutrients and body requirements; Food and its nutrient composition, carbohydrates, fats, proteins, vitamins, minerals and water

Sources of food nutrients, General functions of food nutrient and the effect of deficiencies

4. Your meals - how to plan and serve them:

- a. Principles of meal planning
- b. Planning and writing menus for family meals: breakfast, lunch and dinner. Meal service, setting the table, table appointments and meal-time manners.

PRACTICALS

For Class IX (marks 10)

ناشتہ بنانا، روٹی پکانا، حلوہ پوری، سبز یوں کی بھجیا بنانا، انڈے، سلاد تیار کرنا، سادہ کباب بنانا، گوشت بنانا، دالیس پکانا، قیمہ بنانا، سادے چاول، سبزیاں ابالنا۔
میٹھے کھانے: فیرنی، کسٹرڈ، سوچی کا حلوہ، انڈے کا حلوہ، شیر خرما۔

RECOMMENDED REFERENCE BOOKS FOR CLASS IX

The question paper will be syllabus oriented. However, the following books are recommended for reference and supplementary reading:

1. Food and Nutrition
Punjab Textbook Board, Lahore
2. Food and Nutrition
Urdu Science Board, Lahore
3. Food and Nutrition
NWFP Textbook Board, Peshawar
4. Food and Nutrition
Mir Zahida Yaqoob
Salman Publishers, Lahore
5. A Textbook of Home Economics (Part-2)
Bushra Saeed
Aziz Publishers Urdu Bazar, Lahore



اعلیٰ ثانوی سکول سرٹیفکیٹ امتحان
برائے جماعت گیارہویں سال ۲۰۰۷ء و مابعد
ماڈل پرچہ غذا اور غذا ایت

FBISE
WE WORK FOR EXCELLENCE

Roll No:

Answer Sheet No: _____

Signature of Candidate: _____

Signature of Invigilator: _____

کل نمبر ۱۰

وقت ۳ گھنٹے

(۶)

سوال نمبر ۱: کوکنگ
دودھ سے بنی ہوئی میٹھی چیز
یا
ناشتہ

(۲)

سوال نمبر ۲: زبانی سوالات

(۲)

سوال نمبر ۳: پریکٹیکل نوٹ بک اور سال کا کام