**FOOD AND NUTRITION**

For Class X (marks 65)

**1. Dietary requirements of nutrients in different conditions:**

For different age groups ‑ infancy, pre‑school age, adolescence and normal adults, during pregnancy and lactation

**2. Your food:**

– Washing, cleaning and preparing of foods

– Basic principles of cooking food, minimizing nutrient losses

**3. Food Hygienics and Sanitations:**

– Sources of contamination of food

– Food borne diseases

**LIST OF PRACTICALS**

ناشتہ بنانا، روٹی پکانا، حلوہ پوری، سبزیوں کی بھجیا بنایا، انڈے بنانا، سلاد تیار کرنا، سادہ کباب بنانا، گوشت بنانا، دالیں پکانا، قیمہ بنانا، سادے چاول، سبزیاں ابالنا، پلاؤ بنانا، پراٹھا پکانا، کچوری تیار کرنا، پسندے پکانا، کھچڑی پکانا، کوفتے بنانا، شامی کباب بنانا، آم کی چٹنی، ٹماٹر کی چٹنی، رائتہ۔

میٹھے کھانے: فیرنی، کسٹرڈ، سوجی کا حلوہ، انڈے کا حلوہ، شیر خرما، زردہ، گاجر کا حلوہ، سویوں کا زردہ، کیک اور بسکٹ۔

**RECOMMENDED REFERENCE BOOKS FOR CLASS X**

The question papers 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