

علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد  
(شعبہ انوائرمینٹل ڈیزائن، ہیلتھ اینڈ نیوٹریشنل سائنسز)

سمسٹر: بہار، 2024ء

کورس: غذا اور غذائیت (217)

سطح: میٹرک

بستہ برائے طلبہ

عزیز طلبہ! السلام علیکم۔

اس بستے میں آپ کو مندرجہ ذیل درسی مواد بھیجا جا رہا ہے۔

- |                             |                              |
|-----------------------------|------------------------------|
| 1- عمومی رہنمائے طلبہ       | ایک عدد                      |
| 2- رہنمائے طلبہ کورس        | ایک عدد                      |
| 3- درسی یونٹ                | (1 تا 6) ایک کتاب            |
| 4- امتحانی مشقیں            | 1 اور 2                      |
| 5- فارم برائے امتحانی مشقیں | 2 سیٹ                        |
| 6- اوقات نامہ برائے         | مشقی کام اور تعلیمی اجتماعات |

نوٹ: اگر اس بستے میں متذکرہ بالا میں سے کوئی چیز موجود نہ ہو تو اس کی اطلاع اپنے علاقائی دفتر یا شعبہ مراسلاتی خدمات علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد کو دیں تاکہ اس کی کوپورا کیا جاسکے۔

کورس رابطہ کار

علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی اسلام آباد  
(شعبہ انوائرمینٹل ڈیزائن، ہیلتھ اینڈ نیوٹریشنل سائنسز)

وارننگ

- عزیز طلبہ! آپ یہ بات ذہن نشین کر لیں کہ:
- 1- اگر آپ اپنی مشق میں کسی اور کی تحریر میں سے مواد چوری کر کے لکھیں گے یا آپ اپنی امتحانی مشق کسی دوسرے طالب علم سے لکھوائیں گے تو آپ سرٹیفکیٹ یا ڈگری سے محروم ہو سکتے ہیں خواہ اس کا علم کسی بھی مرحلہ پر ہو جائے۔
  - 2- کسی دوسرے سے ادھار لی گئی یا چوری کی گئی امتحانی مشق پر علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی اسلام آباد کی ”مواد کی چوری (Plagiarism) پالیسی“ کے مطابق سزا دی جائے گی۔

مشقیں بھیجئے کاشیڈول

مقررہ تاریخ	3 کریڈٹ آرز کورس	مقررہ تاریخ	6 کریڈٹ آرز کورس
.....	.....	31-05-2024	مشق نمبر 1
24-06-2024	مشق نمبر 1	24-06-2024	مشق نمبر 2
.....	.....	22-07-2024	مشق نمبر 3
19-08-2024	مشق نمبر 2	19-08-2024	مشق نمبر 4

نوٹ: ٹیوٹوریل شیڈول (رہنمائے طلبہ) علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی کی ویب سائٹ [www.aiou.edu.pk](http://www.aiou.edu.pk) پر موجود ہے۔

سسٹمز: بہار، 2024ء

کورس: غذا اور غذائیت (217)

سطح: میٹرک

- برائے مہربانی امتحانی مشقیں حل کرنے سے پہلے درج ذیل ہدایات کو غور سے پڑھیے۔ (ہدایات برائے طلبا میٹرک، ایف اے اور بی اے پروگرامز)
- 1- تمام سوالات لازمی ہیں اور تمام سوالات کے نمبر مساوی ہیں البتہ ہر سوال کی نوعیت کے مطابق نمبر تقسیم ہوں گے۔
  - 2- سوالات کو توجہ سے پڑھیے اور سوال کے تقاضے کے مطابق جواب تحریر کیجیے۔
  - 3- مقررہ تاریخ کے بعد / تاخیر کی صورت میں امتحانی مشقیں اپنے متعلقہ ٹیوٹر کو بھیجنے کی صورت میں تمام تر ذمہ داری طالب علم پر ہوگی۔
  - 4- آپ کے تجزیاتی اور نظریاتی طرز تحریر کی قدر افزائی کی جائے گی۔
  - 5- غیر متعلقہ بحث / معلومات اور کتب، سٹڈی گائیڈ یا دیگر مطالعاتی مواد سے ہو، نقل کرنے سے اجتناب کیجیے۔

کل نمبر: 100

کامیابی کے نمبر: 40

## امتحانی مشق نمبر 1

(یونٹ 1 تا 3)

- سوال نمبر 1- ہماری غذائی ضروریات کو خوراک کی تقسیم کس طرح متاثر کرتی ہے؟ مثالیں دے کر واضح کریں۔ (20)
- سوال نمبر 2- غذا کے بنیادی گروہوں سے کیا مراد ہے نیز غذا کے چار بنیادی گروہوں کے بارے میں تفصیل سے لکھیے۔ (20)
- سوال نمبر 3- نظام انہظام سے کیا مراد ہے نیز معدے میں عمل ہضم کو اشکال کی مدد سے واضح کریں۔ (20)
- سوال نمبر 4- پاکستان میں اشیاء خوردنی کی پیداوار میں کمی کی چیدہ چیدہ خصوصیات بیان کریں۔ (20)
- سوال نمبر 5- لحمیات والی غذائیں کون سے ہیں؟ ان غذاؤں کو خوراک میں کیا اہمیت حاصل ہے تحریر کیجیے۔ (20)

کل نمبر: 100

کامیابی کے نمبر: 40

## امتحانی مشق نمبر 2

(یونٹ 4 تا 6)

- سوال نمبر 1- حاملہ اور دودھ پلانے والی ماؤں کی غذائی ضروریات میں کیا فرق ہے؟ تفصیل سے بیان کریں۔ (20)
- سوال نمبر 2- ہماری زندگی میں خوراک کو کیا اہمیت حاصل ہے نیز اس کے انتخاب پر اثر انداز ہونے والے عوامل کے بارے میں تحریر کیجیے۔ (20)
- سوال نمبر 3- نوزائیدہ بچوں کی غذائی ضروریات کے بارے میں مفصل نوٹ لکھیے۔ (20)
- سوال نمبر 4- عمر کے مختلف حصوں میں غذائی ضروریات کیوں مختلف ہوتی ہیں نیز غذائی ضروریات پر اثر انداز ہونے والے عوامل کے بارے میں لکھیے۔ (20)
- سوال نمبر 5- مینیو پلاننگ سے کیا مراد ہے نیز معمر افراد کے لیے خوراک کا انتخاب کن عوامل کو مد نظر رکھ کرنا چاہیے؟ (20)