علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد

(شعبہ انوائرمنٹل ڈیزائن، ہیلتھ اینڈ نیوٹریشنل سائنسز)

کورس: عملی غذا اور غذائیت (222) **سمسٹر: بہار، 2024ء**

سطح: میٹرک

بستہ برائے طلبہ

عزیز طلبہ! السلام علیکم

اس ڈاک کے ہمراہ آپ کو مندرجہ ذیل درسی مواد بھیجا جا رہا ہے۔

1- عمومی رہنمائے طلبہ

2- رہنمائے طلبہ کورس

3- درسی یونٹ (1 تا 6) ایک کتاب

4- ضروری عملی کام جو کہ درسی کتاب کا حصہ ہے

5- امتحانی مشق 1 اور 2

6- فارم برائے امتحانی مشق 2 سیٹ

7- اوقات نامہ (الف) مشقی و عملی کام (ب) تعلیمی اجتماعات

نوٹ: اگر اس بستہ میں متذکرہ بالا میں سے کوئی چیز موصول نہ ہو تو اس کی اطلاع شعبہ مراسلاتی خدمات، علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد کو دیں تا کہ اس کمی کو پورا کیا جا سکے۔

کورس رابطہ کار

علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد

(شعبہ انوائرمنٹل ڈیزائن، ہیلتھ اینڈ نیوٹریشنل سائنسز)

کورس: عملی غذا اور غذائیت (222) سطح: میٹرک

ہدایات برائے امتحانی مشق

- ☆ کورس کی کامیاب تکمیل کے لئے امتحانی مشقوں کا حل کیا جانا لازمی ہے۔
- ☆ مشق مقررہ تاریخ سے پہلے اپنے ٹیوٹر کو روانہ کیجئے۔ حاصل کردہ نمبر محفوظ رکھیں۔
- ☆ آخری امتحان، امتحانی مشقوں اور عملی کام میں الگ الگ پاس ہونا ضروری ہے۔
- ☆ آپ کو اس کورس کے لئے دو امتحانی مشقیں حل کرنی ہیں۔

ہدایات برائے لازمی عملی کام (کل نمبر 200)

جیسا کہ کورس کے نام سے ظاہر ہے یہ کورس عملی نوعیت کا ہے۔ کورس کی اس ضرورت کو مدنظر رکھتے ہوئے ہر یونٹ کے آخر میں کچھ عملی کام دیئے گئے ہیں یہ عملی کام یونٹ میں دیئے گئے مواد کو مدنظر رکھتے ہوئے مرتب کئے گئے ہیں۔ ہر عملی کام کو مکمل کرنے کیلئے ہدایات بھی ساتھ ساتھ فراہم کی گئی ہیں۔ ان کاموں کو بہتر طور پر مکمل کرنے کے لئے آپ کو ایک پریکٹیکل کاپی الگ سے خرید کر بنانا ہو گی۔ اس کاپی میں تمام عملی کاموں کو دی گئی ہدایات کے مطابق مکمل کر کے اپنے ٹیوٹر صاحب/ صاحبہ کو روانہ کیجئے۔ ٹیوٹر صاحب/ صاحبہ نمبر لگا کر اس کا ریکارڈ یونیورسٹی کو بھجوا دیں گے جبکہ کاپی آپ کو واپس بھجوا دی جائے گی۔ اس کاپی کا بنانا اور ٹیوٹر سے چیک کروانا بہت ضروری ہے کیونکہ اس سے حاصل کردہ نمبر آپ کے آخری امتحان میں شامل کئے جائیں گے۔ اس عملی کام کے کل نمبر 200 ہیں جبکہ کتاب میں ان سرگرمیوں کے غلطی سے 100 نمبر چھپ گئے ہیں۔ اس طرح ہر عملی کام کے 10 کی بجائے 20 نمبر ہیں۔ اس عملی کاپی کی عدم فراہمی کی صورت میں نمبر نہیں ملیں گے اور متعلقہ مضمون میں ناکام قرار دیا جا سکتا ہے۔ ان عملی کاموں کو مکمل کرنے میں اگر کوئی مشکل درپیش ہو یا سمجھ نہ آ رہا ہو تو ٹیوٹر سے رابطہ کریں، وہ آپ کی بھرپور مدد کریں گے۔

کورس کوآرڈینیٹر

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 طالبعلم 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 بھیجنے کا شیڈول

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

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

کورس: عملی غذا اور غذائیت (222)　　　سمسٹر: بہار، 2024ء

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 طرزِ تحریر کی قدر افزائی کی جائے گی۔

5- غیر متعلقہ بحث/ معلومات اور کتب، سٹڈی گائیڈ یا دیگر مطالعاتی مواد سے ہو بہو نقل کرنے سے اجتناب کیجیے۔

کل نمبر:100　　　　　　　　　　　　　　کامیابی کے نمبر:40

امتحانی مشق نمبر1

(یونٹ:1تا3)

نوٹ:　مندرجہ ذیل سوالوں کے جوابات تفصیل سے تحریر کیجیے۔

سوال نمبر1-　خریداری کرتے وقت تازہ غذا کا انتخاب کیسے ممکن ہے نیز اشیاءخوردنی کی اقسام بیان کیجیے۔　(20)

سوال نمبر2-　پاکستانی ثقافت میں کھانا پیش کرنے اور تواضع کے اصول تفصیل سے بیان کیجیے۔　(20)

سوال نمبر3-　غذا کی خریداری میں بجٹ کی کیا اہمیت ہے۔مثالیں دے کر واضح کریں۔　(20)

سوال نمبر4-　غذائی انتخاب پر اثر انداز ہونے والے عوامل تفصیل سے بیان کیجیے۔　(20)

سوال نمبر5-　صحت کو بہتر بنانے میں غذا کا کردار واضح کریں۔　(20)

کل نمبر:100　　　　　　　　　　　　　　کامیابی کے نمبر:40

امتحانی مشق نمبر2

(یونٹ:4تا6)

نوٹ:　مندرجہ ذیل سوالوں کے جوابات تفصیل سے تحریر کیجیے۔

سوال نمبر1-　سبزیاں پکاتے وقت غذائیت برقرار رکھنے کے لیے کن اصولوں پر عمل کرنا ضروری ہے۔تفصیل سے بیان کیجیے۔　(20)

سوال نمبر2-　دودھ میں موجود غذائی اجزاء محفوظ کرنے کے طریقے تفصیل سے بیان کیجیے۔　(20)

سوال نمبر3-　روزمرہ زندگی میں غذا اور صحت کی تعلیم کی اہمیت بیان کیجیے۔　(20)

سوال نمبر4-　باورچی خانے میں استعمال ہونے والے برتنوں کی صفائی کے معیاری طریقے بیان کیجیے۔　(20)

سوال نمبر5-　پاکستان میں صحت کی تعلیم پر کام کرنے والے اداروں کی کارکردگی پر روشنی ڈالیے۔　(20)