

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 بھیجنے کا شیڈول

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 پر موجود ہے۔

سمسٹر: بہار، 2024ء

کورس: غذا اور غذائیت (356)

سطح: انٹرمیڈیٹ

- برائے مہربانی امتحانی مشقیں حل کرنے سے پہلے درج ذیل ہدایات کو غور سے پڑھیے۔ (ہدایات برائے میٹرک، ایف اے اور بی اے پروگرامز)
- 1- 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، ہونقل کرنے سے اجتناب کریں۔

کل نمبر: 100

کامیابی کے نمبر: 40

امتحانی مشق نمبر 1

(یونٹ: 1 تا 3)

نوٹ: درج ذیل سوالوں کے جواب تفصیل سے تحریر کیجیے۔

- سوال نمبر 1- ہضم ہونے والے کاربوہائیڈریٹس کی اقسام اور ان کو حاصل کرنے کے ذرائع مفصل تحریر کریں۔ (20)
- سوال نمبر 2- حیاتین ب 6 اور حیاتین ب 12 میں فرق واضح کریں اور ان کی اہمیت پر روشنی ڈالیے۔ (20)
- سوال نمبر 3- وہ کون سی غذائیں ہیں جن سے حیاتین ب 3 حاصل کیا جاتا ہے نیز جسم کے لیے اس کی اہمیت تحریر کریں۔ (20)
- سوال نمبر 4- انسانی جسم کے لیے کیشیم کی ضرورت اور اہمیت بیان کریں۔ (20)
- سوال نمبر 5- انسانی جسم کن ذرائع سے سوڈیم کلورائیڈ حاصل کرتا ہے نیز بتائیں کہ جسم میں اس کا انجذاب اور اخراج کس طرح ہوتا ہے؟ (20)

کل نمبر: 100

کامیابی کے نمبر: 40

امتحانی مشق نمبر 2

(یونٹ: 4 تا 7)

نوٹ: درج ذیل سوالوں کے جواب تفصیل سے تحریر کیجیے۔

- سوال نمبر 1- خشک حرارت میں کھانا پکانے کا طریقہ مفصل لکھیں۔ (20)
- سوال نمبر 2- ایک دیہاتی خاندان اور ایک شہری خاندان کو مد نظر رکھتے ہوئے ان کے لیے ایک دن کا مینو ترتیب دیں۔ (20)
- سوال نمبر 3- پھلوں اور سبزیوں کو محفوظ کرنے کی ضرورت و اہمیت مختصراً لکھیں نیز بتائیں کہ پاکستان میں ان کی مصنوعات کو کس طرح محفوظ کیا جاسکتا ہے؟ (20)
- سوال نمبر 4- مرہ، جام اور جیلی کو پھپھوندی اور خراب ہونے سے کیسے بچایا جاسکتا ہے نیز آم کا مرہ تیار کرنے کا طریقہ لکھیں۔ (20)
- سوال نمبر 5- غذا کو ڈبوں میں محفوظ کرنے سے غذائی اجزاء پر کیا منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں؟ تحریر کریں۔ (20)