

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

سمسٹر: خزاں، 2022ء

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 کمی کو پورا کیا جاسکے۔

کورس رابطہ کار

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

سمسٹر: خزاں، 2022ء

کورس: غذا اور غذائیت (217)

سطح : میٹرک

رہنمائے طلبہ

عزیز طلبہ!

علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی کی جانب سے میٹرک کی سطح کا کورس "غذا اور غذائیت (217)" آپ کی خدمت میں پیش کیا جا رہا ہے۔ اس کورس کو پیش کرنے کا مقصد یہ ہے کہ آپ اپنے وسائل کے مطابق اپنے کنبے کی صحت مند نشوونما کے لئے مناسب غذا فراہم کر سکیں۔ اس کورس کو متعارف کرانے کے اہم مقاصد یہ ہیں:

- 1- اس کورس سے استفادہ کرتے ہوئے آپ اپنے کنبے کو ایک مناسب اور متوازن خوراک مہیا کر سکیں۔
- 2- اپنے کنبہ کے افراد کی صحت برقرار رکھنے میں اس طرح مدد کر سکیں کہ آپ معاشرے میں ایک کارآمد اور ذمہ دار شہری ثابت ہو سکیں۔

کورس کی تفصیل

اس کورس میں چھ یونٹ ہیں اور ہر یونٹ کو چند حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔ ہر یونٹ کو اچھی طرح سمجھنے کے لئے ضروری ہے کہ اس کا باقاعدہ مطالعہ کیا جائے۔

خود آزمائی

کوشش کی گئی ہے کہ یونٹ کے ہر حصے کے بعد خود آزمائی کے عنوان سے سوالات دیئے جائیں۔ ان کے جواب یونٹ کے آخر میں دیئے گئے ہیں لیکن ممکن ہے کہ ایک حصے میں دو مرتبہ یا دو حصوں کے بعد بھی سوالات دیئے گئے ہوں۔ چند سوالات ایسے بھی ہیں جو عملی نوعیت کے ہیں اور ان کا جواب کتاب میں نہیں دیا گیا بلکہ ان کو حل کرنے کے لئے آپ کو اپنے اردگرد کے ماحول اور وسائل کا جائزہ لینا ہوگا۔

## امتحانی مشقیں

یہ کورس چونکہ نصف کریڈٹ کا ہے اس لئے دو امتحانی مشقیں ترتیب دی گئی ہیں۔ آپ ان کو مقررہ وقت میں حل کر کے اپنے ٹیوٹر صاحب / صاحبہ کے حوالے کر دیں یا بذریعہ ڈاک انہیں بھجوادیں۔ ٹیوٹر کی نامزدگی کے بارے میں آپ کو علیحدہ اطلاع دی جائے گی۔ امتحانی مشقوں میں کامیابی کے لئے چالیس فیصد نمبر درکار ہیں۔ امتحانی مشقیں آپ دو مرحلوں میں حل کریں گے جو مندرجہ ذیل یونٹوں پر مشتمل ہوں گی۔

یونٹ	امتحانی مشق نمبر
1 سے 2	1
3 سے 4	2

تیسرے مرحلے میں آخری 2 (دو) یونٹ یعنی 5 اور 6 کا مطالعہ کرنا ہوگا اور آخری امتحان کی تیاری بھی کرنی ہوگی۔ اس طرح چھ ماہ میں یہ کورس مکمل ہو جائے گا۔ ہر امتحانی مشق کے اوپر تین عدد پرت لگانا بھولیے۔

## آخری امتحان

کورس کے اختتام پر امتحان ہوگا۔ اگر آپ نے باقاعدگی سے کورس کا مطالعہ کیا اور امتحانی مشقیں خود حل کیں تو امتحان پاس کرنے میں دقت نہ ہوگی۔ اس میں پاس ہونے کے لئے 40 فیصد نمبر درکار ہیں۔ کورس میں کامیابی کے لئے امتحانی مشقوں اور آخری امتحان کے نمبر ملا کر چالیس فیصد نمبر حاصل کرنا ضروری ہیں۔

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 امتحانی 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 اپنے سرٹیفکیٹ یا ڈگری سے محروم ہو سکتے ہیں خواہ اس کا علم کسی بھی مرحلہ پر ہو جائے۔
- 2- کسی دوسرے طالب علم 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۔

سمسٹر: خزاں، 2022ء

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، ہونقل کرنے سے اجتناب کیجیے۔

کامیابی کے نمبر: 40

کل نمبر: 100

## امتحانی مشق نمبر 1

(یونٹ 1 تا 2)

(کل نمبر 10)

حصہ (الف)

درج ذیل جوابات میں سے درست جواب کا انتخاب کریں۔ ہر جزو کا ایک نمبر ہے۔

صحیح / غلط

1- پاکستان میں خواندگی کی شرح زیادہ ہے۔

- 2- چاول کو ابال کر اگر ان کا پانی پھینک دیا جائے تو حیاتین اور معدنیات ضائع ہوں گے۔ صحیح / غلط
- 3- حیاتین اور معدنی نمکیات انسانی جسم کی توانائی کے لیے ضروری ہیں۔ صحیح / غلط
- 4- حیاتین بی 12 خون کے سرخ خلیے بننے میں مدد دیتا ہے۔ صحیح / غلط
- 5- میگنشم چکنائی کی عمل تحول میں مدد دیتا ہے۔ صحیح / غلط
- 6- اشیائے خوردنی کی پیداوار میں پاکستان خود کفیل نہیں ہے۔ صحیح / غلط
- 7- حیاتین ب 3 کو تھامین بھی کہتے ہیں۔ صحیح / غلط
- 8- سیر شدہ چکنائی عام درجہ حرارت پر ٹھوس حالت میں ہوتی ہے۔ صحیح / غلط
- 9- گوشت کو اگر براہ راست آگ پر بھونا جائے تو لحمیات ضائع ہو جاتے ہیں۔ صحیح / غلط
- 10- غیر سیر شدہ چکنائی زیادہ تر حیوانی ذرائع سے حاصل ہوتی ہے۔ صحیح / غلط
- حصہ (ب)

کل نمبر 20

- مندرجہ ذیل سوالوں کے جواب مختصراً لکھیں۔ ہر سوال کے چار نمبر ہیں۔
- 1- نامکمل لحمیات سے کیا مراد ہے؟
- 2- حیاتین الف کے جسم میں افعال تحریر کیجیے۔
- 3- کم علمی کی وجہ سے خوراک کی ناقص تقسیم کس طرح عمل پذیر ہوتی ہے؟
- 4- غذا کے تین گروہ کون سے ہیں ان میں شامل غذاؤں کے نام تحریر کریں۔
- 5- اضافی غذائیت سے کیا مراد ہے اس کی کوئی ایک مثال دیں۔

(کل نمبر 70)

حصہ (ج)

- مندرجہ ذیل سوالوں کے جواب مفصل لکھیں۔ ہر سوال کے دس نمبر ہیں۔
- 1- خوراک کی پیداوار میں اضافے کے لیے کیا اقدامات کیے جاسکتے ہیں؟
- 2- غذا کی تعریف لکھیں نیز نامکمل اور اضافی غذائیت میں فرق بیان کیجیے۔
- 3- پانی میں حل پذیر حیاتین کون سے ہیں جسم میں ان کے افعال کے بارے میں مفصل لکھیں۔
- 4- پاکستان میں خوراک کی کمی کے مسئلے کو کس طرح قابو پایا جاسکتا ہے تفصیل سے لکھیں۔
- 5- غذا ہمارے جسم میں کیا افعال سرانجام دیتی ہے متوازن غذا کو مد نظر رکھتے ہوئے جواب تحریر کریں۔

6- پاکستان کی زیادہ آبادی کن وجوہات کی بنا پر متوازن اور مکمل غذا حاصل نہیں کر سکتی تفصیل سے بحث کیجیے۔

7- خوراک کی تقسیم کے بارے میں آپ کیا جانتے ہیں مفصل لکھیں۔

کامیابی کے نمبر: 40

کل نمبر: 100

## امتحانی مشق نمبر 2

(یونٹ 3 تا 4)

(کل نمبر 10)

حصہ (الف)

درج ذیل جوابات میں سے درست جواب کا انتخاب کریں۔ ہر جزو کا ایک نمبر ہے۔

- 1- آنت خراش پیدا کرنے والے مادے سے میوکس کی وجہ سے محفوظ رہتی ہے۔  
صحیح / غلط
- 2- خوراک کا نوالہ ایسوفیگس سے ہوتا ہوا معدے میں جاتا ہے۔  
صحیح / غلط
- 3- معدے میں 3.5 لیٹر غذا کی گنجائش ہوتی ہے۔  
صحیح / غلط
- 4- کھانا کھانے کے دوران اپنی گلوٹس ہوا کی نالی کو بند کر دیتا ہے۔  
صحیح / غلط
- 5- معدے کا عرق ایک خاص قسم کے ہارمون رینن (Renin) کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے۔  
صحیح / غلط
- 6- غذا کے ہضم ہونے کا عمل بڑی آنت میں مکمل ہو جاتا ہے۔  
صحیح / غلط
- 7- جگر ایک سبز مادہ بناتا ہے جسے گیسٹرون (Gastrin) کہتے ہیں۔  
صحیح / غلط
- 8- اپنڈیسائٹس کا مرض جسم کے پھیپھڑوں حصے سے متعلق ہوتا ہے۔  
صحیح / غلط
- 9- اپنی گلوٹس ہوا کی نالی کو بند کر دیتا ہے۔  
صحیح / غلط
- 10- دودھ پلانے والی ماں کو روزانہ 750 اضافی حراروں کی ضرورت ہوتی ہے۔  
صحیح / غلط

کل نمبر 20

حصہ (ب)

مندرجہ ذیل سوالوں کے جواب مختصراً لکھیں۔ ہر سوال کے چار نمبر ہیں۔

- 1- جسم میں جگر کے افعال تحریر کریں۔
- 2- خوراک کے انتخاب پر انسان کی عمر کیسے اثر انداز ہوتی ہے؟
- 3- نظام انہضام کی شکل بنا کر اس کے مختلف اعضاء کو لیبل کیجیے۔

4- بڑی آنت کی کارکردگی کے بارے میں مختصراً لکھیں۔

5- معدے کا عرق کیسے بنتا ہے؟

(کل نمبر 70)

حصہ (ج)

مندرجہ ذیل سوالوں کے جواب مفصل لکھیں۔ ہر سوال کے دس نمبر ہیں۔

- 1- خوراک کے انتخاب پر ثقافتی و معاشرتی ممنوعات اور آمدنی کیسے اثر انداز ہوتے ہیں۔
- 2- خوراک کا انجذاب جسم کے کس حصے میں ہوتا ہے شکل کی مدد سے وضاحت کیجیے۔
- 3- بزرگ افراد کے لیے غذا کا چناؤ کرتے وقت کن باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے؟ مثالیں دے کر واضح کریں۔
- 4- نوزائیدہ کی غذائی ضروریات مفصل تحریر کیجیے۔
- 5- مختلف نوعیت کے شعبوں سے منسلک افراد کو مد نظر رکھتے ہوئے انہیں درکار حراروں کی مقدار لکھیں۔
- 6- خوراک کے انتخاب پر جنس اور جغرافیائی حالات کس حد تک اثر انداز ہوتے ہیں نیز جسم میں لہلبہ کے افعال تحریر کیجیے۔
- 7- بڑی آنت کے امراض پر روشنی ڈالئے۔