

علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد

(شعبہ انوائزمنٹل ڈیزائن، ہیلتھ اینڈ نیوٹریشنل سائنسز)

سمسٹر: خزاں، 2022ء

کورس: عملی غذا اور غذائیت (222)

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 تاکہ اس کی کوپورا کیا جاسکے۔

کورس رابطہ کار

علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد

(شعبہ انوائزمنٹل ڈیزائن، ہیلتھ اینڈ نیوٹریشنل سائنسز)

سطح: میٹرک

کورس: عملی غذا اور غذائیت (222)

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 ہر مشق کے تین حصے ہیں۔ الف، ب اور ج۔ ہر مشق کے حصہ (الف) کے 10 نمبر حصہ (ب) کے 20 نمبر اور حصہ (ج) کے 70 نمبر 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 بھجوادیں گے جبکہ کاپی آپ کو واپس بھجوادے 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 جاسکتا 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 کو آرڈینیشن

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۔

کورس: عملی غذا اور غذائیت (222) سمسٹر: خزاں، 2022ء
سطح: میٹرک

برائے مہربانی امتحانی مشقیں حل کرنے سے پہلے درج ذیل ہدایات کو غور سے پڑھیے۔ (ہدایات برائے طلبہ 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 بہو نقل کرنے سے اجتناب کیجیے۔

کل نمبر: 100

کامیابی کے نمبر: 40

امتحانی مشق نمبر 1

(یونٹ 1 تا 2)

حصہ (الف)

(کل نمبر 10)

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

- 1- پاکستان میں کھانا مہمان سے شروع کیا جاتا ہے۔
صحیح / غلط
- 2- مغربی طریقے میں کھانا تین طریقوں سے پیش کیا جاتا ہے۔
صحیح / غلط
- 3- دیرپا غذاؤں میں پھلا و سبزیاں شامل ہیں۔
صحیح / غلط
- 4- خوراک کی خریداری کا انحصار خاتون خانہ کی مہارت پر منحصر ہے۔
صحیح / غلط
- 5- ہرے پتے والی سبزیوں میں فولاد کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔
صحیح / غلط
- 6- مشرقی طرز میں غذا کا انتخاب ہمیشہ بزرگ کرتے ہیں۔
صحیح / غلط
- 7- کھانے کے مشرقی طریقے میں کھانے کے بعد عام طور پر قبوہ پیش کیا جاتا ہے۔
صحیح / غلط
- 8- چھوٹی عمر کی مرغی گردن کی ہڈی سے پہچانی جاتی ہے۔
صحیح / غلط
- 9- تازہ انڈے کا چھلکا کھر درا ہوتا ہے۔
صحیح / غلط
- 10- میز پر کھانے کے لیے ہر شخص کو کم از کم پانچ پانچ جگہ درکار ہوتی ہے۔
صحیح / غلط

کل نمبر 20

حصہ (ب)

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

- 1- غذا کی ظاہری اور طبعی خواہش سے کیا مراد ہے؟

- 2- کم دیر پاغذائیں کون سی ہیں؟
- 3- دسترخوان پر پھولوں کی آرائش کس طرح کرنی چاہیے؟
- 4- اپنے گھر میں موجود غذاؤں کو مد نظر رکھیں اور یہ تحریر کریں کہ ان میں کون سی غذائیں کم دیر پا ہیں۔
- 5- آپ مہمانوں کو برآمدے میں چائے کیسے پیش کریں گے۔

(کل نمبر 70)

حصہ (ج)

- مندرجہ ذیل سوالوں کے جواب مفصل لکھیں۔ ہر سوال کے دس نمبر ہیں۔
- 1- کیٹرنگ سے کیا مراد ہے نیز اس میں درکار عملی، فنی اور سماجی مہارتیں تحریر کیجیے۔
 - 2- کھانے کی غلط توہمات اور ان کی حقیقت کے بارے میں مفصل تحریر کیجیے۔
 - 3- ماہانہ خریداری کرنا کیوں ضروری ہے نیز کامیاب خریداری کے چند اصول لکھیں۔
 - 4- بجٹ سے کیا مراد ہے غذا کی خریداری میں بجٹ کی اہمیت لکھیں۔
 - 5- غیر رسمی طریقے میں کھانا کس طرح پیش کیا جاتا ہے؟
 - 6- آپ دودھ، مکھن، سبزیاں اور پھل کی خریداری میں کن باتوں کا خیال کریں گے؟
 - 7- محفوظ رہنے کی مدت کو مد نظر رکھتے ہوئے غذا کو کتنی اقسام میں تقسیم کیا گیا ہے؟

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- غذائیت کے ماہرین کے مطابق بچے کے لیے ایک سال تک ماں کا دودھ کافی ہوتا ہے۔ صحیح / غلط

- 2- کھانے کے ماحول کو خوشگوار بنانا ہماری روایات میں شامل ہے۔ صحیح / غلط
- 3- زیادہ غذائیت حاصل کرنے کے لیے سبزی کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹنا چاہیے۔ صحیح / غلط
- 4- سبز پتوں والی سبزیوں کو اگر پریشر کوکڑ میں پکا یا جائے تو کم غذائیت ضائع ہوتی ہے۔ صحیح / غلط
- 5- حیاتین سی چکنائی میں حل پذیر ہے۔ صحیح / غلط
- 6- برصغیر کا معاشرہ عورتوں کو توقیر دیتا ہے۔ صحیح / غلط
- 7- اچھی قسم کی لحمیات گوشت سے حاصل ہوتی ہیں۔ صحیح / غلط
- 8- سبزی کو اگر دھوپ میں رکھ دیا جائے تو حیاتین الف ضائع ہو جائے گا۔ صحیح / غلط
- 9- سیلولوز نظام انہضام کے لیے مفید ہے۔ صحیح / غلط
- 10- سبزیوں میں موجود فاسفورس معدنی نمک پانی میں نائل پذیر ہے۔ صحیح / غلط

کل نمبر 20

حصہ (ب)

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

- 1- پکانے کے دوران انڈے میں زیادہ سے زیادہ غذائیت کیسے برقرار رکھی جاسکتی ہے؟
- 2- فریق کے بغیر دودھ کو ٹھنڈا کرنے کا طریقہ لکھیں۔
- 3- روایات سے کیا مراد ہے؟
- 4- بچوں کی غذا سے متعلق جو غلط رسومات پائی جاتی ہیں مختصراً لکھیں۔
- 5- اچار، مربع جات اور چٹنیوں کے استعمال میں کیا احتیاط کرنی ضروری ہے؟

کل نمبر 70

حصہ (ج)

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

- 1- خوراک سے کیا مراد ہے نیز اسلام میں غذا کے بارے میں کیا احکامات ہیں مفصل لکھیں۔

- 2- ہماری روایات کے غذائی انتخاب پر کیا منفی اور مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں؟ تحریر کیجیے۔
- 3- نشاستہ دار غذاؤں میں غذائی اجزاء کو کس طرح محفوظ کیا جاسکتا ہے۔
- 4- سبزیاں پکاتے وقت ہم غذائیت کو کس طرح برقرار رکھ سکتے ہیں؟
- 5- حرام اور مکروہ میں فرق واضح کریں نیز قرآن حکیم میں کن اشیاء کو حرام قرار دیا گیا ہے؟ مفصل تحریر کریں۔
- 6- ہندو مذہب کے پیروکاروں کی غذائی عادات کے بارے میں آپ کیا جانتے ہیں؟
- 7- گوشت، مچھلی اور انڈے میں پکانے کے دوران غذائیت کو کس طرح برقرار رکھا جاسکتا ہے؟