علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد

(شعبہ انوائرمینٹل ڈیزائن، ہیلتھ اینڈ نیوٹریشنل سائنسز)

کورس: غذا اور غذائیت (217) **سمسٹر: خزاں، 2023ء**

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 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: غذا اور غذائیت (217) **سمسٹر: خزاں، 2023ء**

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 نشو ونما 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 بھجوا دیں ۔ 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 ۔

امتحانی مشق نمبر	یونٹ
1	1سے 2
2	3سے4

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 نہ بھولیے ۔

آخری امتحان

کورس کے اختتام پر امتحان ہو گا ۔ 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 انوائرمنٹل ڈیزائن، ہیلتھ اینڈ نیوٹریشنل سائنسز)

وارننگ

عزیز طلبہ! آپ یہ بات ذہن نشین کرلیں 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 ہوسکتے ہیں خواہ اس کا علم کسی بھی مرحلہ پر ہوجائے۔

-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۔

مشقیں بھیجنے کا شیڈول

6 کریڈٹ آورز کورس	مقررہ تاریخ	3 کریڈٹ آورز کورس	مقررہ تاریخ
مشق نمبر 1	04-12-2023	......	......
مشق نمبر 2	28-12-2023	مشق نمبر 1	28-12-2023
مشق نمبر 3	29-01-2024	......	......
مشق نمبر 4	16-02-2024	مشق نمبر 2	16-02-2024

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

کورس: غذا اور غذائیت (217) **سمسٹر: خزاں، 2023ء**

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 بہو نقل کرنے سے اجتناب کیجیے۔

کل نمبر:100 | کامیابی کے نمبر:40

امتحانی مشق نمبر1

(یونٹ1تا2)

حصہ (الف) (کل نمبر10)

درج ذیل جملوں میں سے صحیح اور غلط کی نشاندہی کریں۔ ہر جزو کا ایک نمبر ہے۔

1. میگنشم چکنائی کے عمل تحول میں مدد دیتا ہے۔ صحیح / غلط
2. اشیائے خوردنی کی پیداوار میں پاکستان خودکفیل ہے۔ صحیح / غلط
3. حیاتین ب3 کو تھایامین بھی کہتے ہیں۔ صحیح / غلط
4. غیرسیرشدہ چکنائی10ڈگری سنٹی گریڈ پر مائع کی حالت میں رہتی ہے۔ صحیح / غلط
5. حیاتین الف خون کے جمنے میں مدد دیتا ہے۔ صحیح / غلط
6. سیم زدہ زمین پر پانی خشک ہوجانے کے بعد نمکیات کی تہہ زمین پر رہ جاتی ہے۔ صحیح / غلط
7. مچھلی سے 29 فیصد لحمیات حاصل کی جاسکتی ہیں۔ صحیح / غلط
8. پاکستان اکنامکس سروے 2006' 2005 کے مطابق ملک کی آبادی میں سالانہ 2.9 فیصد اضافہ ہوتا ہے صحیح / غلط
9. حیاتین اور معدنی نمکیات انسانی جسم کی نشوونما کے لیے ضروری ہیں۔ صحیح / غلط
10. حیاتین بی12 خون کے سفید خلیے بننے میں مدد دیتا ہے۔ صحیح / غلط

حصہ(ب) (کل نمبر20)

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

1. متوازن غذا اور غیر متوازن غذا میں فرق واضح کریں۔
2. کم علمی کی وجہ سے خوراک کی ناقص تقسیم کس طرح عمل پذیر ہوتی ہے؟
3. پانی میں حل پذیر حیاتین کے صرف نام تحریر کریں۔
4. غذا کے تین گروہ کون سے ہیں ان میں شامل غذاؤں کے نام تحریر کریں۔
5. جسم میں چکنائی کیا اہم افعال ادا کرتی ہے؟

حصہ (ج) **(کل نمبر 70)**

درج ذیل سوالوں کے جواب تفصیل سے لکھیں۔ ہر سوال کے دس نمبر ہیں۔

1. اشیاءخوردنی کی پیداوار میں کمی کی وجوہات تحریر کریں۔ان پر کس طرح قابو پایا جاسکتا ہے؟
2. کھانا پکانے کے دوران غذائی اجزا کو کیسے بچایا جاسکتا ہے؟
3. خوراک کے استعمال پر رسم ورواج کس طرح اثر انداز ہوتے ہیں؟ مثالیں دے کر واضح کریں۔
4. غذا ہمارے جسم میں کیا افعال سرانجام دیتی ہے؟ متوازن غذا کو مدنظر رکھتے ہوئے جواب تحریر کریں۔
5. غذا کو کن کن گروہوں میں تقسیم کیا گیا ہے؟ غذا کے چار بنیادی گروہوں کے بارے میں لکھیں۔
6. غذا کی تعریف کریں نیز نامکمل اور اضافی غذائیت میں فرق بیان کریں۔
7. خوراک کے استعمال پر رسم ورواج کس طرح اثر انداز ہوتے ہیں؟ مثالیں دے کر واضح کریں۔

کل نمبر:100 **کامیابی کے نمبر:40**

امتحانی مشق نمبر 2

(یونٹ: 3 تا 4)

حصہ (الف) **(کل نمبر 10)**

درج ذیل جملوں میں سے صحیح اور غلط کی نشاندہی کریں۔ ہر جزو کا ایک نمبر ہے۔

1. معدہ خوراک کو میوکس کی موجودگی میں خوب بلوتا ہے۔ صحیح / غلط
2. آنت کی اندرونی سطح میوکوزا کی وجہ سے چکنی رہتی ہے۔ صحیح / غلط
3. آنت خراش پیدا کرنے والے مادے سے پانی کی وجہ سے محفوظ رہتی ہے۔ صحیح / غلط
4. خوراک کا نوالہ ایسوفیگس سے ہوتا ہوا معدے میں جاتا ہے۔ صحیح / غلط
5. معدے میں 3.5 لیٹر غذا کی گنجائش ہوتی ہے۔ صحیح / غلط
6. غذا کے ہضم ہونے کا عمل چھوٹی آنت میں مکمل ہوجاتا ہے۔ صحیح / غلط
7. جگر ایک سبز مادہ بناتا ہے جسے گیسٹرن (Gastrin) کہتے ہیں۔ صحیح / غلط
8. دل جیسا عضو عمل ہضم میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ صحیح / غلط
9. پائلورس(pylorus) معدے کا اوپر والا سا حصہ ہے۔ صحیح / غلط

10. لعاب میں گیسٹرن (Gastrin) سا خامرہ ہوتا ہے۔ صحیح / غلط

حصہ (ب) **(کل نمبر 20)**

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

1. خامرے سے کیا مراد ہے؟
2. منہ میں عمل ہضم کیسے ہوتا ہے؟
3. بڑی آنت کی کارکردگی کے بارے میں مختصراً لکھیں۔
4. جسم میں جگر کی اہمیت پر نوٹ لکھیں۔
5. ہماری غذائی ضروریات کو عمر کس طرح متاثر کرتی ہے؟

حصہ (ج) **(کل نمبر 70)**

درج ذیل سوالوں کے جوابات تفصیل سے لکھیں۔ ہر سوال کے دس نمبر ہیں۔

1. خوراک کے انتخاب پر ثقافتی ومعاشرتی ممنوعات اور آمدنی کیسے اثر انداز ہوتے ہیں۔
2. چھوٹی آنت میں عمل ہضم کیسے ہوتا ہے؟
3. خوراک کے انتخاب پر کون سے عوامل اثر انداز ہوتے ہیں؟ کسی دو پر مفصل تحریر کریں۔
4. تصویر کی مدد سے نظام انہضام کی وضاحت کریں نیز یہ تحریر کریں کہ ہم خوراک کیوں کھاتے ہیں؟
5. خوراک کے ہضم ہونے میں لبلبہ کیا اہم کردار ادا کرتا ہے؟ مفصل لکھیں۔
6. جغرافیائی ماحول غذائی ضروریات پر کس طرح اثر انداز ہوتا ہے؟ مثالوں کی مدد سے وضاحت کریں۔
7. آنت کی ساخت اور عضلاتی حرکت کے متعلق تفصیل سے لکھیں۔