

علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد

(شعبہ انوائزمنٹل ڈیزائن، ہیلتھ اینڈ نیوٹریشنل سائنسز)

سمسٹر: خزاں، 2023ء

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 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۔

مشقیں بھیجنے کا شیڈول

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

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

کورس: عملی غذا اور غذائیت (222) سمسٹر: خزاں، 2023ء
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 یونیورسٹی کے شعبہ دار یا 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 بہرہ نفعی کرنے سے اجتناب کیجیے۔

امتحانی مشق نمبر 1

(یونٹ: 2۲1)

(کل نمبر 10)

حصہ (الف)

- درج ذیل میں صحیح یا غلط کی نشاندہی کریں۔ ہر جزو کا ایک نمبر ہے۔
1. ہمارے بزرگ بیٹھنے کے لیے زیادہ تر صوفے استعمال کرتے تھے۔
صحیح / غلط
 2. دعوت میں برتنوں کا چناؤ دسترخوان کے رنگوں، دعوت کی نوعیت اور فہرست طعام پر منحصر ہوتا ہے۔
صحیح / غلط
 3. مغربی طریقے کی نسبت مشرقی طریقے سے کھانا لگانا آسان ہوتا ہے۔
صحیح / غلط
 4. مغربی طریقے میں کھانا مہمان سے شروع کیا جاتا ہے۔
صحیح / غلط
 5. کھانا کھانے کے لیے غیر رسمی طریقہ اس وقت استعمال کیا جاتا ہے جب جگہ زیادہ ہو۔
صحیح / غلط
 6. چھوٹی عمر کی مرغی سینے کی ہڈی سے پہچانی جاتی ہے۔
صحیح / غلط
 7. سبزیوں میں موجود فاسفورس معدنی نمک پانی میں نائل پزیر ہے۔
صحیح / غلط
 8. آمدنی کے استعمال اور اس کی منصوبہ بندی کرنے کو درجہ بندی کہتے ہیں۔
صحیح / غلط
 9. بجٹ بنانے کا فائدہ یہ ہوتا ہے کہ ضروری اشیاء کی خریداری سے نجات مل جاتی ہے۔
صحیح / غلط
 10. گندم اور چاول میں نشاستہ زیادہ مقدار میں ہوتا ہے۔
صحیح / غلط

کل نمبر 20

حصہ (ب)

- درج ذیل سوالوں کے جواب مختصراً لکھیں۔ ہر سوال کے چار نمبر ہیں۔
1. دسترخوان پر بیٹھنے کا طریقہ لکھیں۔
 2. کھانا کھلانے کے لیے چند ضروری ہدایات لکھیں۔
 3. گوشت کی خریداری میں کن باتوں کو مد نظر رکھنا ضروری ہے؟

4. اپنے گھر میں موجود غذاؤں کو مد نظر رکھیں اور تحریر کریں کہ ان میں کون سی غذائیں کم دیر پا ہیں؟
5. انڈوں کی تازگی کا روشنی میں کس طرح جائزہ لیا جاتا ہے؟

(کل نمبر 70)

حصہ (ج)

- درج ذیل سوالوں کے جواب تفصیل سے لکھیں۔ ہر سوال کے دس نمبر ہیں۔
1. کیٹرنگ سے کیا مراد ہے نیز بتائیں کہ اس میں کون سی فنی، عملی، سماجی اور شخصی مہارتوں کی ضرورت ہوتی ہے؟
2. کھانا کھانے کے مغربی طریقے میں پیشکش کے کتنے طریقے ہیں؟ ہر ایک کی وضاحت کریں۔
3. غذا کے انتخاب پر کون کون سے عوامل اثر انداز ہوتے ہیں؟
4. اپنے گھر میں موجود چند غذاؤں کو مد نظر رکھ کر تحریر کریں کہ ان کے بارے میں کیا غلط توہمات پائی جاتی ہیں اور ان کی حقیقت کیا ہے؟
5. خوراک کی خریداری سے پہلے کن عوامل کو ذہن میں رکھنا ضروری ہے نیز کامیاب خریداری کے چند اصول تحریر کریں۔
6. مندرجہ ذیل چیزوں کی خریداری میں کیا احتیاط ضروری ہے؟
- (1) دودھ اور دودھ سے بنی ہوئی اشیاء (2) مکھن اور پنیر
- (3) سبزیاں (4) پھل
7. خوراک کی ہفتہ وار، ماہانہ خریداری اور بجٹ کے بارے میں تفصیل سے لکھیں۔

کامیابی کے نمبر: 40

کل نمبر: 100

امتحانی مشق نمبر 2

(یونٹ: 3 تا 4)

(کل نمبر 10)

حصہ (الف)

- درج ذیل میں صحیح یا غلط کی نشاندہی کریں۔ ہر جزو کا ایک نمبر ہے۔
1. صوبہ بلوچستان میں لوگوں کا ذریعہ معاش کارخانوں میں کام کرنا ہے۔ صحیح / غلط

2. شہتوت اور خوبانی شمالی علاقہ جات میں کثرت سے پائے جاتے ہیں۔ صحیح / غلط
3. مالٹے اور کینو میں سی حیاتین موجود ہوتا ہے۔ صحیح / غلط
4. ماں کا پہلا دودھ بچے میں بیماری پیدا کرتا ہے۔ صحیح / غلط
5. شب برات اور دو سے تہواروں پر نمکین کھانوں کا اہتمام کیا جاتا ہے۔ صحیح / غلط
6. بلوچستان کے لوگوں کی مرغوب غذا گوشت ہے۔ صحیح / غلط
7. اچھی قسم کی لحمیات گوشت سے حاصل ہوتی ہیں۔ صحیح / غلط
8. دودھ کو ابالنے سے 20 فیصد تھاپا مین ضائع ہو جاتا ہے۔ صحیح / غلط
9. پاکستان میں غذا کے طور پر باجرہ کا استعمال زیادہ ہوتا ہے۔ صحیح / غلط
10. دالوں کو اگر پریشکر میں پکایا جائے تو ان میں موجود غذائیت ضائع ہو جاتی ہے۔ صحیح / غلط

کل نمبر 20

حصہ (ب)

درج ذیل سوالوں کے جوابات مختصراً لکھیں۔ ہر سوال کے چار نمبر ہیں۔

1. مذہب کا غذائی انتخاب پر اثر مختصراً لکھیں۔
2. یہودیت کے ماننے والوں کی چند غذائی عادات لکھیں۔
3. غذائی انتخاب سے کیا مراد ہے؟
4. معاشرتی زندگی میں رسم و رواج کی اہمیت مختصراً لکھیں۔
5. پکانے سے پہلے گوشت کو کیسے دھونا چاہیے؟

(کل نمبر 70)

حصہ (ج)

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

1. یہودیت اور عیسائی مذہب کے ماننے والوں کی غذائی عادات کے بارے میں مفصل تحریر کریں۔
2. اسلام نے غذا کے بارے میں کیا احکامات فرمائے ہیں؟ مفصل لکھیں۔
3. ہماری روایات کے غذائی انتخاب پر کیا منفی اور مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں؟ تحریر کریں۔

4. پھلوں کے استعمال میں زیادہ غذائیت کس طرح برقرار رکھی جاسکتی ہے نیز بتائیں کہ مربع جات، اچار اور چٹنیوں کے استعمال میں کیا احتیاط کرنا چاہیے؟
5. گوشت، مچھلی اور انڈے میں زیادہ سے زیادہ غذائیت کس طرح برقرار رکھی جاسکتی ہے؟
6. نشاستہ دار غذاؤں میں زیادہ سے زیادہ غذائیت کس طرح برقرار رکھی جاسکتی ہے؟
7. غذائی انتخاب پر جغرافیائی حالات کا اثر تفصیل سے تحریر کریں۔