

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

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 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 بھیجے کا شیڈول

مقررہ تاریخ	3 کریڈٹ آؤر کورس	مقررہ تاریخ	6 کریڈٹ آؤر کورس
.....		15-12-2025	مشق نمبر 1
08-01-2026	مشق نمبر 1	08-01-2026	مشق نمبر 2
.....		30-01-2026	مشق نمبر 3
20-02-2026	مشق نمبر 2	20-02-2026	مشق نمبر 4
نوٹ: ٹیوٹوریل شیڈول (رہنمائے طلبہ) علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی کی ویب سائٹ www.aiou.edu.pk پر موجود ہے۔			

کورس: صحت اور غذائیت (217) سمسٹر: خزاں، 2025ء
سطح: میٹرک

- 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 تجرباتی اور نظریاتی طریقہ 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 کریں۔

کل نمبر: 100

کامیابی کے نمبر: 40

امتحانی مشق نمبر 1

(یونٹ 1 تا 2)

مندرجہ ذیل سوالوں کے جواب مفصل تحریر کریں۔

- (20) سوال نمبر 1- آپ کے گھر میں لحمیات والی غذاؤں کون سی ہیں کسی تین غذاؤں کے بارے میں مفصل تحریر کیجیے۔
- (20) سوال نمبر 2- غذا کے چار بنیادی گروہوں اور ان میں شامل غذاؤں کے بارے میں تفصیل سے لکھیں۔
- (20) سوال نمبر 3- خوراک کی ناقص تقسیم کی وجوہات مفصل لکھیں نیز ان پر کس طرح قابو پایا جاسکتا ہے؟
- (20) سوال نمبر 4- نامکمل اور اضافی غذائیت میں کیا ہے۔ ان سے انسانی جسم پر کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں۔
- (20) سوال نمبر 5- حیاتیات کو کتنے حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے جسم میں ان کے کردار پر روشنی ڈالیے۔

کل نمبر: 100

کامیابی کے نمبر: 40

امتحانی مشق نمبر 2

(یونٹ 3 تا 4)

مندرجہ ذیل سوالوں کے جواب مفصل تحریر کریں۔

- (20) سوال نمبر 1- نظام انہضام میں خوراک کا سفر شکل کی مدد سے واضح کریں۔
- (20) سوال نمبر 2- خوراک کے انتخاب پر جغرافیائی حالات، ثقافتی و معاشرتی ممنوعات اور آمدنی کیسے اثر انداز ہوتے ہیں۔
- (20) سوال نمبر 3- خوراک کا انجذاب جسم کے کس حصے میں ہوتا ہے شکل کی مدد سے وضاحت کیجیے۔
- (20) سوال نمبر 4- معدے کا عرق کیسے بنتا ہے نیز جسم میں لبلبہ کے افعال تحریر کیجیے۔
- (20) سوال نمبر 5- غذا کی خریداری میں بجٹ کی کیا اہمیت ہوتی ہے۔ مثالوں سے واضح کریں۔