علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد

(شعبہ نیوٹریشنل سائنسز اینڈ انوائرمنٹل ڈیزائن)

وارننگ

عزیز طلبہ ! آپ یہ بات ذہن نشین کر لیں کہ :

1۔ اگر آپ اپنی مشق میں کسی اور کی تحریر میں سے مواد چوری کر کے لکھیں گے یا آپ اپنی امتحانی مشق کسی دوسرے طالبعلم 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 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	15-12-2025	......	......
مشق نمبر 2	08-01-2026	مشق نمبر 1	08-01-2026
مشق نمبر 3	30-01-2026	......	......
مشق نمبر 4	20-02-2026	مشق نمبر 2	20-02-2026
نوٹ: ٹیوٹوریل 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، 2025ء**

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 طرزِ 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

(یونٹ:1 تا3)

نوٹ: درج ذیل سوالوں کے جواب تفصیل سے تحریر کیجیے۔

سوال نمبر1- مہمانوں کی تواضع اور کھانا پیش کرنے کے اصول اورآداب بیان کیجیے۔ (20)

سوال نمبر2- خوراک کی خریداری کے اصول بیان کیجیے نیز غذا کے انتخاب پر اثر انداز ہونے والے عوامل تفصیل سے بیان کیجیے۔(20)

سوال نمبر3- صحت اور غذائی انتخاب کے مابین تعلق مثالیں دے کر واضح کیجیے۔ (20)

سوال نمبر4- غذا کی خریداری میں بجٹ کی اہمیت واضح کیجیے۔ (20)

سوال نمبر5- غذائی انتخاب اور مذہبی اقدار کے مابین تعلق واضح کیجیے۔ (20)

کل نمبر:100 کامیابی کے نمبر:40

امتحانی مشق نمبر2

(یونٹ:4 تا6)

سوال نمبر1- پھلوں اور سبزیوں کے غذائی اجزاء محفوظ کرنے کے طریقوں پر روشنی ڈالیے۔ (20)

سوال نمبر2- نشاستہ دار غذاؤں اور دودھ کی غذائیت برقرار رکھنے کے طریقے بیان کیجیے۔ (20)

سوال نمبر3- کھانے کی اشیاء کی تیاری کے دوران صفائی اور ستھرائی کے اصول بیان کیجیے۔ (20)

سوال نمبر4- باورچی خانے کو صاف ستھرا رکھنے کے طریقے تفصیل سے بیان کیجیے۔ (20)

سوال نمبر5- غذا اور صحت کی تعلیم کی کمی کی وجہ سے پیدا ہونے والے مسائل بیان کیجیے۔ (20)