علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد

(شعبہ نیوٹریشنل سائنسز اینڈ انوائرمینٹل ڈیزائن)

وارننگ

عزیز طلبه! آپ یه بات ذهن نشین کر لیں که:

-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 هیں خواہ اس کا علم کسی بھی مرحله پر ہو جائے۔**

-2 **کسی دوسرے طالب علم سے ادھار لی گئی یا چوری کی گئی امتحانی مشق پر علامه 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 نمبر1	15-12-2025	......	......
مشق نمبر2	08-01-2026	مشق نمبر1	08-01-2026
مشق نمبر3	30-01-2026	......	......
مشق نمبر4	20-02-2026	مشق نمبر2	20-02-2026
نوٹ: ٹیوٹوریل شیڈول (رہنمائے طلبہ) علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی کی ویب سائٹ www.aiou.edu.pk پر موجود ہے۔			

کورس: غذا اور غذائیت (356) سمسٹر: خزاں 2025ء

سطح: انٹرمیڈیٹ

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 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 کریں۔

کل نمبر:100 کامیابی کے نمبر:40

امتحانی مشق نمبر1

(یونٹ 1تا3)

مندرجہ ذیل سوالوں کے جواب مفصل تحریر کریں۔

سوال نمبر1- چکنائی کی اقسام لکھیں (20)

سوال نمبر2- غذائی ریشوں سے کیا مراد ہے نیز جسم کے لیے ان کی اہمیت بیان کریں۔ (20)

سوال نمبر3- سوڈیم کلورائیڈ کیا ہے نیز جسم کے لیے اس کی اہمیت تحریر کریں۔ (20)

سوال نمبر4- تھایامین کی کیمیاوی خصوصیات حاصل کرنے کے ذرائع اور جسم میں اس کے افعال تحریر کریں۔ (20)

سوال نمبر5- انسانی جسم کے لیے کیلیشم کی ضرورت اور اہمیت بیان کریں۔ (20)

کل نمبر:100 کامیابی کے نمبر:40

امتحانی مشق نمبر2

(یونٹ 4تا7)

مندرجہ ذیل سوالوں کے جواب مفصل تحریر کریں۔

سوال نمبر1- مینو کیا ہے نیز مینو پلان کرنے کا طریقہ اور فوائد تحریر کریں۔ (20)

سوال نمبر2- زیادہ آمدنی والے خاندان کے لیے پاکستانی اور انگریزی کھانوں کا مینو ترتیب دیں۔ (20)

سوال نمبر3- عمل پاسچری اور بلانچنگ میں غذائی اجزا کس حد تک ضائع ہوتے ہیں مفصل لکھیں۔ (20)

سوال نمبر4- کم آمدنی والے دیہاتی اور شہری خاندان کے لیے ایک دن کا مینو بنائیں۔ (20)

سوال نمبر5- لیموں کا اچار ڈالنے کے لیے کس سامان کی ضرورت ہوتی ہے اور اچار ڈالنے کا طریقہ تفصیل سے لکھیں۔ (20)