علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد

(شعبہ نیوٹریشنل سائنسز اینڈ انوائرمینٹل 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 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: صحت اور غذائیت (357) 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 نمبر 1

(یونٹ 1 تا3)

مندرجہ ذیل سوالوں کے جواب مفصل تحریر کریں۔

سوال نمبر1- بذریعہ اشکال نظام انہضام کی وضاحت کریں نیز چھوٹی آنت میں ہضم ہونے اور جذب ہونے کا عمل تحریر کریں۔ (20)

سوال نمبر2- سکول جانے والے بچوں کے لیے لحمیات، کاربوہائیڈریٹس اور چکنائی والی غذاؤں کی اہمیت لکھیں۔ (20)

سوال نمبر3- غذائی اجزاء کے معیار کا تعین کیوں کرتے ہیں نیز غذائی ضروریات کا تعین کرتے وقت عمر، موسم اور کام کی نوعیت کو دیکھنا کیوں ضروری ہے؟ (20)

سوال نمبر4- حاملہ اور دودھ پلانے والی ماں کے لیے ایک دن کا مینو ترتیب دیں۔ (20)

سوال نمبر5- حمل کے دوران حاملہ کو کس قسم کی غذا کھانی چاہیے نیز بچے کے لیے ماں کے دودھ کے فوائد تحریر کریں۔ (20)

کل نمبر:100 کامیابی کے نمبر:40

امتحانی مشق نمبر 2

(یونٹ 4 تا7)

مندرجہ ذیل سوالوں کے جواب مفصل تحریر کریں۔

سوال نمبر1- توانائی سے کیا مراد ہے نیز جسم میں اس کا استعمال کیسے ہوتا ہے؟ (20)

سوال نمبر2- نقص غذائیت کی وجوہات مفصل تحریر کریں۔ (20)

سوال نمبر3- کوئی سی دو بیماریوں کے متعلق لکھیں کہ ان میں مریض کو کس قسم کی غذا دینی چاہیے؟ (20)

سوال نمبر4- تین ماہ سے لے کر چار سال کے دوران بچوں کا جسمانی وزن کتنا ہوتا ہے اور انھیں کتنی معدنیات اور حیاتین کی ضرورت ہوتی ہے؟ (20)

سوال نمبر5- سکول جانے سے قبل کی عمر کے بچوں کی غذائی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے کن تجاویز پر عمل کرنا چاہیے نیز ان بچوں کے لیے ایک دن کا مینو ترتیب دیں۔ (20)