علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد

(شعبہ نیوٹریشنل سائنسز اینڈ انوائر مینٹل ڈیزائن)

وارننگ

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

1۔ اپنی امتحانی مشق میں اگر آپ 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 مرحلے پر ہو جائے۔

2۔ کسی دوسرے طالب علم سے ادھار لی گئی یا چوری کی گئی امتحانی مشق پر علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی کی "مواد کی چوری "Plagiarism پالیسی کے مطابق سزا دی جائے گی۔

مشقیں جمع کرانے کا اوقات نامہ

6 کریڈٹ آورز کورس	مقررہ تاریخ	3 کریڈٹ آورز کورس	مقررہ تاریخ
مشق نمبر 1	15-12-2026	--	--
مشق نمبر 2	08-01-2027	مشق نمبر 1	08-01-2027
مشق نمبر 3	30-01-2027	--	--
مشق نمبر 4	20-02-2027	مشق نمبر 2	20-02-2027
نوٹ: ٹیوٹوریل شیڈول (رہنمائے طلبہ) علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی کی ویب سائٹ www.aiou.edu.pk پر موجود ہے			

کورس: غذا اور غذائیت (217) سمسٹر: خزاں، 2026

سطح: میٹرک

برائے مہربانی امتحانی مشقیں حل کرنے سے پہلے درج ذیل ہدایات کو غور سے پڑھیے

(ہدایات برائے میٹرک، ایف اے، 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 پڑھیئے اور سوال کے تقاضے کے مطابق جواب تحریر کیجئے۔

-3 مقررہ تاریخ کے بعد/تاخیر کی صورت میں امتحانی مشقیں اپنے ٹیوٹر کو بھیجنے کی صورت میں تمام تر ذمہ داری طالب علم پر ہو گی۔

-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 کیجئے۔

کل نمبر:100 | کامیابی کے نمبر:40

امتحانی مشق نمبر1

(یونٹ 1تا5)

سوال نمبر1-غذا کے چار بنیادی گروہوں اوران میں شامل غذاؤں کے بارے میں تفصیل سے لکھیں۔ (20)

سوال نمبر2- پاکستان میں خوراک کی کمی کے مسئلے کو کس طرح حل کیا جا سکتا ہے؟ تفصیل سے لکھیں۔ (20)

سوال نمبر3- پاکستان میں کن وجوہات کی بنا پر اشیائے خوردنی کا استعمال نامناسب ہوتا ہے؟ ان وجوہات کو تفصیل سے قلم بند کیجیے۔ (20)

سوال نمبر4- غذا کی تعریف کریں نیز نامکمل اور اضافی غذائیت میں فرق بیان کریں۔ (20)

سوال نمبر5- پانی میں حل پزیر حیاتین کون سے ہیں؟ جسم میں ان کے افعال کے بارے میں مفصل لکھیں۔ (20)

کل نمبر:100 | کامیابی کے نمبر:40

امتحانی مشق نمبر2

(یونٹ:6تا9)

سوال نمبر1-معدے کا عرق کیسے بنتا ہے نیز جسم میں لبلبہ کے افعال تحریر کریں۔ (20)

سوال نمبر2- جغرافیائی ماحول اور ثقافتی و معاشرتی ممنوعات غذائی ضروریات پر کس طرح اثر انداز ہوتے ہیں؟ مثالوں کی مدد سے وضاحت کریں۔ (20)

سوال نمبر3- صحت مند بچے ہی صحت مند معاشرے کی بنیاد ہوتے ہیں کیسے؟ مثالوں کی مدد سے تفصیل سے بیان کریں۔ (20)

سوال نمبر4-آجکل کے دور میں قبل از سکول اور سکول جانے والے بچوں کے خوراکی انداز(Eating Pattern) کیسے ہیں۔اور کون سے عوامل غذائی عادات پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ (20)

سوال نمبر5- (ا) تصویر کی مدد سے نظام انہضام کا جائزہ پیش کریں نیز یہ بھی تحریر کریں کہ ہم خوراک کیوں کھاتے ہیں؟ (10)

(ب) بزرگ افراد کے لئے صحت مند غذا اور ورزش کی اہمیت بیان کریں۔ (10)