

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

وارنگ

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

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

سمسٹر: خزاں، 2026

کورس: عملی غذا اور غذائیت (222)

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 پڑھیے 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 ہوگی۔
- 4- آپ کے تجرباتی اور نظریاتی طرز 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۔

کامیابی کے نمبر: 40

کل نمبر: 100

امتحانی مشق نمبر 1

سوال نمبر	سوالات	نمبرز
1	کھانا پیش کرنے کے مغربی طریقے تفصیل سے بیان کیجیے۔	20
2	غذا کا انتخاب اور اس کی اہمیت واضح کیجیے۔	20
3	خوراک کی خریداری میں بجٹ کی اہمیت بیان کیجیے۔	20
4	پاکستانی معاشرے کی غذائی رسومات پر اثر انداز ہونے والے عوامل تفصیل سے بیان کیجیے۔	20
5	پھلوں اور سبزیوں میں موجود غذائی اجزاء کو محفوظ کرنے کے طریقوں پر روشنی ڈالیے۔	20

کل نمبر: 100

کامیابی کے نمبر: 40

امتحانی مشق نمبر 2

سوال نمبر	سوالات	نمبرز
1	روزمرہ زندگی میں پانی کا ضیاں اور آلودگی سے بچاؤ کے طریقے بیان کیجیے۔	20
2	گھریلو پیمانے پر کچن گارڈنگ کے فوائد بیان کیجیے۔	20
3	باورچی خانے کی صفائی کیوں ضروری ہے؟ روشنی ڈالیے۔	20
4	غذا اور صحت کی تعلیم میں سکولوں کے کردار کی اہمیت بیان کیجیے۔	20
5	نشے کی علامات اور علاج کے طریقوں پر روشنی ڈالیے۔	20