

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 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			

کورس: غذا اور غذائیت (356) سمسٹر: خزاں، 2026ء
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۔

کل نمبر: 100

کامیابی کے نمبر: 40

امتحانی مشق نمبر 1

(یونٹ 1-3)

- سوال نمبر 1- مندرجہ ذیل پر نوٹ لکھیں۔ (20)
- i. ہضم والے کاربوہائیڈریٹس اور ان کی اقسام۔
- ii. معدنی نمکیات کی افادیت اور اہمیت۔
- سوال نمبر 2- غذا انسانی جسم میں کیا کام سرانجام دیتی ہے؟ نیز متوازن غذا کا حصول کیسے ممکن ہے؟ (20)
- سوال نمبر 3- متوازن غذا پر مشتمل مینو تیار کرنے کے لئے کون سے اصولوں کو مد نظر رکھنا ضروری ہے؟ مثالوں سے واضح کریں۔ (20)
- سوال نمبر 4- حیاتیات کی اقسام بتائیے اور ان کی جسم کو یومیہ ضرورت اور حصول کرنے کے ذرائع پر تفصیل سے روشنی ڈالیں۔ (20)
- سوال نمبر 5- انسانی جسم کو فولاد کی کیوں ضرورت ہوتی ہے؟ کون سے عناصر اس کی جاذبیت کو متاثر کرتے ہیں؟ (20)

کل نمبر: 100

کامیابی کے نمبر: 40

امتحانی مشق نمبر 2

(یونٹ 4-6)

- سوال نمبر 1- خوراک، معاشرتی فلاح و بہبود اور انسانی نفسیات کا تعلق مثالوں کے ساتھ تفصیل سے بیان کریں۔ (20)
- سوال نمبر 2- مختلف سبزیوں اور پھلوں سے اچار اور چٹنی کیسے تیار کیے جاتے ہیں؟ طریقے بیان کریں۔ (20)
- سوال نمبر 3- گھریلو سطح پر موسم سرما کے پھلوں اور سبزیوں کو کیسے محفوظ کیا جاسکتا ہے؟ تحریر کریں۔ (20)
- سوال نمبر 4- پھلوں سے جیم اور مربہ جات بنانے کے لیے کن باتوں کو مد نظر رکھنا ضروری ہے؟ جیم بنانے کا طریقہ تحریر کریں۔ (20)
- سوال نمبر 5- مندرجہ ذیل پر نوٹ لکھیں۔ (20)
- i. طرز زندگی اور جغرافیائی حالات کے غذائی عادات پر اثرات۔
- ii. خوراک کو ڈبوں میں محفوظ کرنا اور اس کے غذائی اجزاء پر منفی اثرات۔