

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 شعلیقیت 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

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
.....		30-02-2027	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، 2026ء

کورس: صحت اور غذا (357)

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 طریقہ 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 تا 3)

مندرجہ ذیل سوالوں کے جواب مفصل تحریر کریں۔

- سوال نمبر 1: غذائی ضروریات سے کیا مراد ہے؟ غذائی ضروریات پر اثر انداز ہونے والے عوامل کی تفصیلات فراہم کریں۔ (20)
- سوال نمبر 2: غذا کا جسم میں استعمال اور صحت سے تعلق کو واضح کریں۔ غذا کے جذب اور ہضم ہونے کے مراحل کو ترتیب وار اور وضاحت کے ساتھ بیان کریں۔ (20)
- سوال نمبر 3: حمل اور دودھ پلانے کے دوران ماں کی غذائی ضروریات کا تقابلی جائزہ پیش کریں۔ (20)
- سوال نمبر 4: توانائی سے کیا مراد ہے نیز جسم میں اس کا استعمال کیسے ہوتا ہے؟ (20)
- سوال نمبر 5: معمر افراد کیلئے غذائی ضروریات کے مطابق میڈیوشنل دینے کی اہمیت بیان کریں اور انکے لئے ایک دن کا میڈیوشنل ترتیب دیں۔ (20)

کل نمبر: 100

کامیابی کے نمبر: 40

امتحانی مشق نمبر 2

(یونٹ 4 تا 7)

مندرجہ ذیل سوالوں کے جواب مفصل تحریر کریں۔

- سوال نمبر 1: ذاتی صفائی اور غذائیت کا باہمی تعلق بیان کریں نیز جسمانی صفائی کس طرح غذائی بیماریوں سے بچاؤ میں مدد دیتی ہے؟ (20)
- سوال نمبر 2: خوراک سے پھیلنے والے امراض سے بچاؤ کے اقدامات اور گھریلو احتیاطی تدابیر تحریر کریں۔ (20)
- سوال نمبر 3: پروٹین کی کمی سے کوئی بیماریاں ہوتی ہیں اور انکی علامات، وجوہات اور بچاؤ کے طریقے تحریر کریں؟ (20)
- سوال نمبر 4: غذائیت کی کمی اور غذائی عدم تحفظ میں فرق واضح کریں نیز غذائی عدم تحفظ کی علامات، اسباب اور مسائل تحریر کریں۔ (20)
- سوال نمبر 5: 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 مینوشنل ترتیب دیں۔ (20)