علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد

(شعبہ نیوٹریشنل سائنسز اینڈ انوائر مینٹل ڈیزائن)

وارننگ

عزیز طلبہ! آپ یہ بات ذہن نشین کرلیں 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

6 کریڈٹ آورز کورس	مقررہ تاریخ	3 کریڈٹ آورز کورس	مقررہ تاریخ
مشق نمبر 1	10-06-2026	--	--
مشق نمبر 2	06-07-2026	مشق نمبر 1	06-07-2026
مشق نمبر 3	31-07-2026	--	--
مشق نمبر 4	20-08-2026	مشق نمبر 2	20-08-2026

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: بہار، 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 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:1تا3)

سوال نمبر1- خوراک کی منتقلی کو کتنے حصوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے؟ مفصل تحریر کریں۔ (20)

سوال نمبر2- متوازن غذا سے کیا مراد ہے؟ نیز جسم میں غذا کے افعال کیا ہیں؟ تحریر کریں۔ (20)

سوال نمبر3- کھانا پکانے کے دوران غذائی اجزاء کو کیسے بچایا جاسکتا ہے؟ (20)

سوال نمبر4- خوراک کی ناقص تقسیم کی وجوہات تحریر کریں۔ (20)

سوال نمبر5- لحمیات والی غذائیں کون سی ہیں؟ نیز لحمیات کا استعمال کیوں ضروری ہے؟ تحریر کریں۔ (20)

کل نمبر:100 | کامیابی کے نمبر:40

امتحانی مشق نمبر2

(یونٹ: 4تا6)

سوال نمبر1- نظام انہضام کا تفصیلی جائزہ لیں۔ (20)

سوال نمبر2- نوزائیدہ کی غذائی ضروریات مفصل تحریر کریں۔ (20)

سوال نمبر3- بزرگ افراد کے لیے غذا کا چناؤ کرتے وقت کن باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے؟ مثالوں سے واضح کریں۔ (20)

سوال نمبر4- آنت کی ساخت اور عضلاتی حرکت کے بارے میں تفصیل سے لکھیں۔ (20)

سوال نمبر5- خوراک کے ہضم ہونے میں لبلبہ کیا اہم کردار ادا کرتا ہے؟ مفصل لکھیں۔ (20)