

علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد

(شعبہ نیوٹریشن 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 شوقیلیٹ 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 آؤر کورس	مقررہ تاریخ	6 کریڈٹ آؤر کورس
.....	10-06-2026	مشق نمبر 1
06-07-2026	مشق نمبر 1	06-07-2026	مشق نمبر 2
.....	31-07-2026	مشق نمبر 3
20-08-2026	مشق نمبر 2	20-08-2026	مشق نمبر 4
نوٹ: ٹیوٹوریل شیڈول (رہنمائے طلبہ) علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی کی ویب سائٹ www.aiou.edu.pk پر موجود ہے۔			

سمسٹر: بہار، 2026ء

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 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 طرزِ تحریر کی قدر افزائی کی جائے گی۔
- 5- غیر متعلقہ بحث/ معلومات اور کتب، سٹڈی گائیڈ یا دیگر مطالعاتی مواد سے ہو، ہونقل کرنے سے اجتناب کریں۔

کل نمبر: 100

امتحانی مشق نمبر 1

کامیابی کے نمبر: 40

(یونٹ: 1 تا 2)

مندرجہ ذیل سوالوں کے جواب تفصیل سے لکھیں ہر سوال کے نمبر برابر ہیں۔

- سوال نمبر 1: کیٹرنگ سے کیا مراد ہے نیز اس میں کون سی فنی، عملی، سماجی اور شخصی مہارتوں کی ضرورت ہوتی ہے؟ (20)
- سوال نمبر 2: کھانا کھانے کے مغربی طریقے میں پیشکش کے کتنے طریقے ہیں؟ ہر ایک کی وضاحت کیجیے۔ (20)
- سوال نمبر 3: غذا کے انتخاب پر کون کون سے عوامل اثر انداز ہوتے ہیں؟ (20)
- سوال نمبر 4: محفوظ رہنے کی مدت کو مد نظر رکھتے ہوئے غذا کو کتنی اقسام میں تقسیم کیا گیا ہے؟ (20)
- سوال نمبر 5: آپ دودھ، مکھن، بنزییاں اور پھل کی خریداری میں کن باتوں کا خیال رکھیں گے؟ (20)

کل نمبر: 100

امتحانی مشق نمبر 2

کامیابی کے نمبر: 40

(یونٹ: 3 تا 4)

مندرجہ ذیل سوالوں کے جواب تفصیل سے لکھیں ہر سوال کے نمبر برابر ہیں۔

- سوال نمبر 1: غذائی انتخاب سے متعلق اسلامی احکامات تحریر کیجیے۔ (20)
- سوال نمبر 2: پکانے کے دوران گوشت میں زیادہ سے زیادہ غذائیت کیسے برقرار رکھی جاسکتی ہے؟ (20)
- سوال نمبر 3: کھانا پکانے کے دوران صفائی کی اہمیت بیان کریں۔ (20)
- سوال نمبر 4: بچوں کی غذا کے متعلق توہمات اور رسومات کے متعلق لکھیں نیز ان کی حقیقت کے بارے میں بھی واضح کریں۔ (20)
- سوال نمبر 5: پکانے کے دوران نشاستہ دار غذاؤں میں زیادہ سے زیادہ غذائیت کیسے برقرار رکھی جاسکتی ہے؟ (20)