

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 آؤرز کورس	مقررہ تاریخ	6 کریڈٹ آؤرز 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، 2026

کورس: غذا اور غذائیت (356)

سطح: انٹرمیڈیٹ

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: 3۳1)

- سوال نمبر 1- غذا پکانے کے مقاصد اور طریقے تفصیل سے تحریر کریں۔ (20)
- سوال نمبر 2- کون سے معدنی نمکیات انسانی جسم کا درجہ حرارت برقرار رکھنے میں مدد دیتے ہیں؟ ان کی یومیہ ضرورت پر بھی روشنی ڈالئے۔ (20)
- سوال نمبر 3- پانی میں حل پذیر حیاتین کون سے ہیں؟ کسی ایک پر تفصیل سے روشنی ڈالئے۔ (20)
- سوال نمبر 4- انسانی جسم کے لیے پانی کی افادیت ہضم ہونے کا طریقہ کار اور حاصل کرنے کے ذرائع تفصیل سے لکھیے۔ (20)
- سوال نمبر 5- مندرجہ ذیل پر مختصر نوٹ لکھیں۔ (20)
- i. غذائی ریشے۔
- ii. کیمیشیم۔

کل نمبر: 100

کامیابی کے نمبر: 40

امتحانی مشق نمبر 2

(یونٹ: 6۳4)

- سوال نمبر 1- مینو پلان کرتے وقت روزانہ کھانے کی گائیڈ (Daily Food Guide) اور میل پیٹرن گائیڈ (Meal Pattern Guide) کی کیا اہمیت ہے؟ مثالوں سے واضح کریں۔ (20)
- سوال نمبر 2- غذا کی بنیادی تیاری (Processing) سے کیا مراد ہے؟ غذا پکانے اور اُبالنے کے دوران غذائی اجزاء پر کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں؟ (20)
- سوال نمبر 3- پھل اور سبزیوں سے بنائی جانے والی مصنوعات کو کون سے عارضی اور مستقل طریقوں سے محفوظ کیا جاسکتا ہے؟ تفصیل سے تحریر کریں۔ (20)
- سوال نمبر 4- غذائیت کی تعلیم کی اہمیت بیان کریں۔ اس کے فروغ کے لیے کیا اقدامات کیے جاسکتے ہیں؟ (20)
- سوال نمبر 5- موسم سرما کے پھلوں اور سبزیوں سے مختلف مشروبات تیار کرنے کی عملی طریقے بتائیے۔ (20)