علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد

(شعبہ نیوٹریشنل سائنسز اینڈ انوائرمینٹل 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 سٹیفکیٹ 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

6 کریڈٹ آورز کورس	مقررہ تاریخ	3 کریڈٹ آورز کورس	مقررہ تاریخ
مشق نمبر1	10-06-2026	......	......
مشق نمبر2	06-07-2026	مشق نمبر1	06-07-2026
مشق نمبر3	31-07-2026	......	......
مشق نمبر4	20-08-2026	مشق نمبر2	20-08-2026
نوٹ: ٹیوٹوریل شیڈول (رہنمائے طلبہ) علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی کی ویب سائٹ www.aiou.edu.pk پر موجود ہے۔			

کورس: صحت اور غذائیت (357) — سمسٹر: بہار، 2026ء

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 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 کریں۔

کل نمبر:100 کامیابی کے نمبر:40

امتحانی مشق نمبر1

(یونٹ:1 تا 3)

سوال نمبر1: توانائی سے کیا مراد ہے نیز جسم میں اس کا استعمال کیسے ہوتا ہے؟ (20)

سوال نمبر2: نقص غذائیت کے صحت پر کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ پاکستان میں اس کے اسباب پر مفصل نوٹ لکھیں۔ (20)

سوال نمبر3: سکول جانے والے بچوں اور نوجوانوں کی غذائی ضروریات کی وضاحت کریں۔حرارے فراہم کرنے والے غذائی اجزاء کی اہمیت بیان کریں۔ (20)

سوال نمبر4: خوراک کے بارے میں کم معلومات اور غلط غذائی عادات کس طرح معاشرے میں غذائی مسائل پیدا کرتی ہیں؟ مثالوں سے وضاحت کریں۔ (20)

سوال نمبر5: مریضوں کی غذائی ضروریات پر جامع نوٹ تحریر کریں اور وضاحت کریں کہ مختلف بیماریوں میں غذا کس طرح صحت دیتی ہے؟ (20)

کل نمبر:100 کامیابی کے نمبر:40

امتحانی مشق نمبر2

(یونٹ:4 تا 7)

سوال نمبر1: غذائی اشیاء کی صفائی کی اہمیت پر جامع نوٹ تحریر کریں۔ (20)

سوال نمبر2: خوراک سے جنم لینے والے امراض کی وضاحت کریں نیز غذائی عدم توازن اور عدم تحفظ سے متعلق امراض پر تفصیل سے روشنی ڈالیں؟ (20)

سوال نمبر3: متوازن غذاء کی اہمیت بیان کریں کہ یہ کس طرح جسمانی صحت، نشوونما اور بیماریوں سے بچاؤ میں مدد دیتی ہے۔ (20)

سوال نمبر4: جسم میں پانی کی کمی سے پیدا ہونے والے مسائل اور ان سے بچاؤ کے طریقے تحریر کریں۔ (20)

سوال نمبر5: ہیضہ، یرقان اور پیچس کی بیماریوں میں غذا کے کردار کی اہمیت بیان کریں۔ (20)