

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 طالب علم کی تحریر میں سے مواد چوری کر کے لکھیں گے یا آپ اپنی امتحانی مشق کسی دوسرے طالب علم سے لکھوائیں گے تو آپ اپنے 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 بھیجنے کا شیڈول

مقررہ تاریخ	3 کریڈٹ آؤرز کورس	مقررہ تاریخ	6 کریڈٹ آؤرز کورس
.....		15-12-2025	مشق نمبر 1
08-01-2026	مشق نمبر 1	08-01-2026	مشق نمبر 2
.....		30-01-2026	مشق نمبر 3
20-02-2026	مشق نمبر 2	20-02-2026	مشق نمبر 4
نوٹ: ٹیوٹوریل شیڈول (رہنمائے طلبہ) علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی کی ویب سائٹ www.aiou.edu.pk پر موجود ہے۔			

کورس: صحت اور غذائیت (485) سمسٹر: خزاں، 2025ء

سطح: گریجویٹ

برائے مہربانی امتحانی مشقیں حل کرنے سے پہلے درج ذیل ہدایات کو غور سے پڑھیے۔ (ہدایات برائے طلباء 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 تجزیاتی 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، نقل کرنے سے اجتناب کیجیے۔

کل نمبر: 100

کامیابی کے نمبر (اے ڈی): 50

کامیابی کے نمبر (بی اے): 40

امتحانی مشق نمبر 1

(پونٹ 1 تا 3)

مندرجہ ذیل سوالوں کے جواب مفصل تحریر کریں۔

- سوال 1- روزمرہ کام کی نوعیت عمر، ناکافی غذائیت اور جنس عمل تحول پر کیسے اثر انداز ہوتے ہیں۔ (20)
- سوال 2- بچوں اور نوجوانوں کی لحمیات اور حراروں کی ضرورت کے بارے میں نوٹ لکھیں۔ (20)
- سوال 3- دلچسپی کی اہمیت واضح کریں نیز جو اور گندم کے دلیے کے بارے میں مفصل نوٹ لکھیں۔ (20)
- سوال 4- چنے اور سوجی کا حلوہ بنانے کے لیے کن اشیاء کی ضرورت ہوتی ہے نیز ان کے بنانے کے طریقہ کار اور ان میں موجود غذائیت پر بھی روشنی ڈالئے۔ (20)
- سوال 5- اناج اور نشاستہ دار غذاؤں کو پکانے پر ان کی طبعی و کیمیائی خصوصیات پر کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں مفصل بیان کریں۔ (20)

کل نمبر: 100

کامیابی کے نمبر (اے ڈی): 50

کامیابی کے نمبر (بی اے): 40

امتحانی مشق نمبر 2

(پونٹ 4 تا 7)

مندرجہ ذیل سوالوں کے جواب مفصل تحریر کریں۔

- سوال 1- یرقان کیسے پھیلتا ہے اور یرقان کی صورت میں مریض کی روزمرہ غذا میں کون سی تبدیلیاں کرنا ضروری ہیں؟ (20)
- سوال 2- ہک کرم کیا ہوتے ہیں کیسے پھیلتے ہیں اور ان کا حیاتی دورانیہ کتنا ہوتا ہے؟ بذریعہ اشکال واضح کریں۔ (20)
- سوال 3- بیکٹیریا کی گروہ بندی کیسے کی جاسکتی ہے نیز اس کی افزائش نسل پر تفصیلی نوٹ لکھیں۔ (20)
- سوال 4- طفیلی کرم کے نام لکھیں اور کوئی سے دو کے بارے میں نوٹ تحریر کریں۔ (20)
- سوال 5- ذیابیطس کا مرض کیا ہے نیز اس کی علامات، تشخیص اور روزمرہ غذا کے بارے میں نوٹ لکھیں۔ (20)